



デイケアセンターせいらん

「安心・元気・長生き～住み慣れた地域で自分らしく～」



せいらん便り

ぽかぽかとした春の日差しが心地よい季節となりました。外を歩くと、色とりどりの花が咲き、春の訪れを感じる今日この頃。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

新年度のスタートとともに、心も身体もリフレッシュし、皆さまと一緒に笑顔あふれる日々を過ごせますよう、職員一同努めてまいります。よろしくお願い申し上げます。

お花見ドライブへ



3月30日～4月4日までの1週間、デイケアせいらんお花見ウィークでした。

桜が見頃の時期は、残念ながら天気が悪い日が多く、車窓からの景色を楽しむ形になってしまいました。

ぽかぽかと晴れた日は、逆川緑地をゆっくりお散歩しました。



普段とはまた違い、みなさんと外で過ごした時間はとても楽しかったです。写真もたくさん撮影し、とても素敵な笑顔が撮れました。

集団体操



デイケアのご利用時間に、集団体操を取り入れております。

今回は「エアロビクス」です。音楽に合わせて、手と足を同時に動かしたり、なかなか難しい動作ですが、みなさん笑顔で頑張っております。



療法士おすすめ

いつでも、どこでも! Vol.12

〈ちょこっと運動〉

シャキア訓練



- ① 平らな床に 仰向けで寝る
- ② 肩を床につけたまま 頭だけを持ち上げてキープ!!

『喉の筋肉を鍛える』
トレーニングのご紹介です。
喉の筋肉(ごっくん筋)を鍛えることで、飲み込む力を維持・向上させることができます。
誤嚥は誤嚥性肺炎にも繋がるリスクがあるため日頃から予防と対策を心掛けていきましょう。

ポイント

肩は床から離さないように! 無理のない範囲で、30秒維持を3回 1日3セット目安に行いましょう

ご紹介



桜の見頃が過ぎたあとは、藤の花が咲き始めますね。デイケアでは一足早く、藤の花の飾りつけを行いました。足利フラワーパークの大藤が有名ですね。ぜひ足を運んでみてください。

医療法人青藍会
デイケアセンターせいらん
水戸市酒門町268-1
大場内科クリニック別館2F
TEL:029-350-8500

