

仙台三越での外出練習

ご自身のケガやコロナ渦の影響で大好きなコーラス活動を休止されていた方が、この度活動再開の目標を立て、地下鉄を利用しての移動を想定して練習を行いました。実際に地下鉄の駅構内へ足を運び、三越店内の書店で買物も行いました。約1時間程度歩行器を使用しての練習でしたが、疲労感や体の痛みなく過ごされていた事から、日々の生活上での役割や定期的なりハビリの実施により体力が向上されているご様子が伺えました。以前通われていた場所に「とても懐かしいです。」と思い話を話してくださいました。



暑さを和らげる方法

暑さが厳しい時期となり、冷房や扇風機が手放せない日が続いていますね。暑さを和らげるための方法をいくつか調べてみました。

・衣類の選び方

→襟元や袖口、裾などから空気が抜けるように、適度にゆとりのある服装、通気性や吸湿性・速乾性に優れた素材を選ぶと良いです。また、濃い色の服は体感温度が上がり暑さを感じやすくなるため、薄い色の服がおすすめです。

・冷却グッズを取り入れる

→太い血管が通っている部位(首・脇の下、足の付け根など)を冷やすと効果的です。冷却効果のある素材で作られた寝具もあります。

・湿度を調節する

→湿度は体感温度を大きく左右する要素です。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温が下がりづらくなります。定期的な換気、エアコンの除湿機能を使用することが効果的です。

園芸



7月のクラフ活動



ジャガイモをたくさん収穫しました。気候や体調に合わせて屋外での活動も楽しんでいただけたらと思っています。



書道

学習



制作



七夕飾りと短冊作り☆
皆様の願い事が叶いますように…

8日、10日におかずバイキングを行いました。
どれを選ぶか迷いますね！



葵の園 ・柳生

通所 リハビリテーション 通信

第133号
2024年8月発行

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
8月 🍉 🍉 🍉 🍉 🍉 🍉 🍉				1 脳を覚醒させる 10の「朝活」	2 🎵 クラフ活動	3 🎵 熱中症対策 10選
4 🐸 今日はお休みします。	5 🎵 作業療法士による 「フレイル予防体操」	6 🎵 脳の活性化 トレーニング	7 🎵 クラフ活動	8 クラフ活動	9 🎵 朗読 「仙台四郎」	10 クラフ活動
11 🐸 今日はお休みします。	12 🎵 クラフ活動	13 クラフ活動	14 🎵 葵の園・柳生 絆祭り 🎊	15 🎵 熱中症対策 10選	16 🎵 クラフ活動	17 理美容 夏の脱水予防
18 🐸 今日はお休みします。	19 🎵 理美容 葵の園・柳生 絆祭り 🎊	20 🎵 理美容 クラフ活動	21 🎵 理美容 クラフ活動	22 🎵 理美容 葵の園・柳生 絆祭り 🎊	23 🎵 作業療法士による 「家事を続けて 介護予防体操」	24 クラフ活動
25 🐸 今日はお休みします。	26 🎵 クラフ活動	27 🎵 朗読 「野口英世」	28 🎵 夏季うつ予防	29 🎵 クラフ活動	30 🎵 脳を覚醒させる 10の「朝活」	31 🎵 脳の活性化 トレーニング

🎵 印の付いている日は13：25～13：55頃に音楽療法があります。 脳トレ・リズム体操は毎日実施します。(11：10～11：20頃)

おいしいとうもろこしを食べよう！



～旬の時期～

ポップコーン、穀物、家畜の飼料にするもの等、用途によって品種が異なるとうもろこしですが、私たちが普段茹でて食べているのはスイートコーンという品種です。夏から初秋の6月から9月中旬に収穫されます。新鮮なほど甘味が強いです。

新鮮なとうもろこしの見分け方

◎皮付き

・皮は濃い緑色をしているもの。ひげは濃い茶色でフサフサしているもの。

◎皮なし

・先まで実が詰まりずっしり重く粒がふっくらとしてツヤがあるもの。

◎栄養成分・効果として

- ・茹でた場合、100gあたり炭水化物は約18g含みます。
- ・炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1を含みます。
- ・脂質をエネルギーに変えるビタミンB2を含みます。
- ・腸内環境を整える食物繊維を豊富に含みます。



おいしい食べ方のコツとして、とうもろこしご飯にとうもろこしの芯と一緒に炊き込むとうまみが増します。またお好みでバターを乗せると一味違います！

リハビリテーション 体験利用随時受付中

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法

空き 情報



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◎	◎	◎	◎	◎	◎
◎：十分空きあり ○：若干空きあり △：要相談					

※別途昼食代650円がかかります

短時間利用コースもございます。

ご希望の方は 022-381-8668 までご連絡ください。

担当 針生・菊地・大友

発行元 ・ 介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台57-1