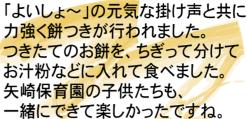


2017年2月如月 月刊第65号

矢崎総業㈱地域密着事業企画部 2017年2月10日発行

























お店と変わらない程の大きな回転台の設置にビックリしました。 味も本格的でした。











デイサービスに回転寿司がやってきた!

グループホームも参加しました。 好きなネタを選んで好きなだけ食べました。 一番人気のネタは、マグロでした。 沢山の人の中で賑やかに楽しくいただきました。















お気軽にご相談ください ヤザキケアセンター紙ふうせん TEL 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく ご利用になれます。 見学も随時受け付けております。



齢能訓練デイサービス



ブロッコリーを収穫した後は 直ぐに茹でて試食しました。





こちらは、手作りの切り干し 大根から手掛けた煮物です。 味付けと染み具合が丁度よく 最高の仕上がりになりました。





訪問介護

| 旅の痛みについて なぜ高齢になると膝が痛くなるのでしょうか? | 主な原因と、家庭で出来る対策をご紹介いたします。

原因1 筋肉の減少・衰え

高齢になると筋肉量が減少します。 膝が痛い→歩かなくなる→筋肉が衰える→関節に負担がかかる という悪循環に陥ります。

原因2 滑液(かつえき)分泌能力の低下

高齢になると、関節をスムーズに動かす為のオイルのような役割をしている 滑液の分泌量が減ってしまい、思い通りに関節を動かせなくなります。

原因3)軟骨のすり減り

高齢になると、骨をつなぐ役割をする軟骨が減っていきます。 軟骨が減ると、骨と骨が直接触れてしまい痛みを引き起こします。

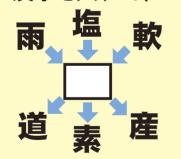
【自宅で出来る対処法(運動)】

- ①膝を支える筋力を上げる為に、 太ももの前を鍛える事が大事です。 スクワット(立ったままで膝を屈伸)をしたり、 椅子に座って左右各10回ずつ脚を伸ばしたり 曲げたりしましょう。
- ②毎日ラジオ体操をしたり、太ももやふくらはぎを ストレッチしたり、無理なく出来る運動を続けましょう。
- ※痛みや違和感があれば、自己判断をせずに、お医者様に 相談しましょう。

只今1部屋空いています

Let's Challenge

1.□に漢字を入れて、二字熟語を完成させてみましょう!





2.部首はなんでしょう???

2月の行事・ボランティアさんの予定(デイフロアー)

B	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			体操ボランティア 「ジョットYYYクラブ」	食事レクリエーション 「恵方巻」		
5	6	7	8	9	10	11
				音楽ボランティア 「オカリナおじさん」	体操ボランティア 「ジョットYYクラブ」	
12	13	14	15	16	17	18
			笑いヨガボランティア 「笑いヨガ」		体操ボランティア 「ジョットYYクラブ」	音楽ボランティア 「りりーず」
19	20	21	22	23	24	25
			体操ボランティア 「ジョットYYクラブ」	音楽ボランティア 「すばる」	音楽ボランティア 「三味線」	
26	27	28				