

”歩く”ことは日常生活で習慣にしやすいたくさんの効果があります。
年齢や体力、疾病など体調に合わせて自分にあった歩き方をしましょう！

気分爽快！
血糖値のコントロール
疲れにくい！
肩こりや腰痛予防
脳の活性化
など効果いっぱい！



歩く機会がこと少ない人

日常のちょっとした工夫で歩数を増やすことができます

- ・歩数計をつけて歩数を確認する
- ・スーパーを回る
- ・遠回りをして帰る
- ・無理をせず10分程度歩く



歩く習慣のある人

普段の歩きに早歩きを取り入れて少し強度を上げてみましょう！

- ①ゆっくりしたスピードで歩く（3分）
- ②ややきつuitと感じる速さで歩く（3分）
- ③ゆっくりしたスピードで歩く（3分）

①～③を繰り返します

しかし無理は禁物です！



靴の選び方と履き方

購入する際は、必ず両足を履いて、両足の指に力が入り、歩きやすい靴を選びましょう！



イスに座ってシューズに足を入れ、カカトを地面にトントンと合わせてヒールカップにおさめてから靴ひもでちょうど良いきつさに結んでください。
この時、横幅が合っているかも確認しましょう！

靴ひもを脱ぎやすいきつさにすると、歩くときにつま先が靴の先端に当たり、足の傷害の原因になります。靴ひもはしっかりと結びましょう。
自分に合った靴選びと履き方が膝や脚を守ります！

デイケア空き状況

月	火	水
△	1	1
木	金	土
1	△	△

9月23日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加

住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4番67号

TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

平成30年10月号 No.242



【デイケア利用者様の作品】



創立21周年を迎えた

熊野ゆうあいホームは、このたび創立21周年を迎えることができました。これもひとえに、ご利用いただいております皆様方や、ご支援いただいている地域の方々のおかげであり、心より深く感謝申し上げる次第でございます。

ところで、厚生労働省の簡易生命表によりますと、2017年の日本の平均寿命は、男性81.09才、女性87.26才と過去最高を更新しましたが、2016年の健康寿命は、男性が72.14才、女性は74.79才であったと公表されています。これからの超高齢社会を乗り切るには、この健康寿命を延ばすことが求められており、そのためには、とくに適切な食事、運動や睡眠が大切といわれています。

医療福祉行政においても、さまざまな取り組みがなされていますが、私たちも、入所や通所のケアを通して、皆様方がより健康で有意義な人生を送ることができるよう、支援に努めていきたいと考えております。

職員一同、さらに研鑽、努力を重ねたいと思っておりますので、引き続きご指導、ご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

平成30年10月1日

介護老人保健施設 熊野ゆうあいホーム
施設長・医師 石田 邦夫



梅酒 フルーツ
清まし汁
さつまいも
ほうれん草
鶏肉の野菜巻
空也の煮しめ
刺身
五目散らし
敬老の日御膳

平成三十年九月十七日(月)



インフルエンザ予防接種のお知らせ



今年も11月からインフルエンザの予防接種を開始します。

10月送付の請求書に、説明書と予診票を同封いたしますのでご確認ください。

予防接種をご希望の方は、説明書をお読みいただき、予診票に必要事項をご記入の上、当施設へご持参ください。料金につきましては、予防接種実施後に、ご利用料金と一緒に請求させていただきます。また、予防接種を受けられる方は、健康手帳へ記載事項がありますので、予診票と一緒にご持参ください。

デイケアご利用の熊野町以外に在住の方で、当施設での予防接種をご希望の方は、手続きの方法をご案内致しますので、通所支援相談員（大道）までご相談ください。



日	月	火	水	木	金	土
				1 小田先生と体操しよう 入所書道	2 小田先生と体操しよう 	3 ボウリング
4 	5 誕生日会 美容室	6 輪投げゲーム 1階書道	7 大正琴 	8 湯山先生と歌おう 	9 小田先生と体操しよう 	10 ギター演奏会
11 	12 フラダンス 	13 フラワーアレンジメント (福岡先生)	14 詩吟 	15 小田先生と体操しよう 	16 小田先生と体操しよう 	17 カラオケ
18 	19 朗読会 	20 育成会(歌と踊り) 	21 人生ゲーム 	22 お茶会 	23 整容 	24 すごろくゲーム
25 	26 神経衰弱ゲーム 	27 整容 障害者活動センターあゆみ 理美容室	28 カラオケ 入所絵手紙 	29 小田先生と体操しよう 	30 小田先生と体操しよう 	31 色塗りカレンダー

10月の予定変更 10月22日(月)歌と踊り→すごろくゲーム 10月29日(月)すごろくゲーム→歌と踊り