

リニエ藍住通信

2024年 4月発行
Vol.11



近年SDGsが注目され色々な活動が報道されていますね。リニエデイサービス藍住でも要らないチラシを活用できないかご利用者の皆さまと案を出し合い、小物入れを制作しました。チラシを丸めて棒状にしていただき、スタッフと協力しながら底部を放射線状に、側面をクロスさせて編み込んでいきました。数日かけて一人ひとりの個性あふれる作品が出来上がり、皆さまの嬉しそうな表情がたくさんみられました。今後も、SDGsを取り入れたレクリエーションをご利用者ともに考えていきたいと思えます。

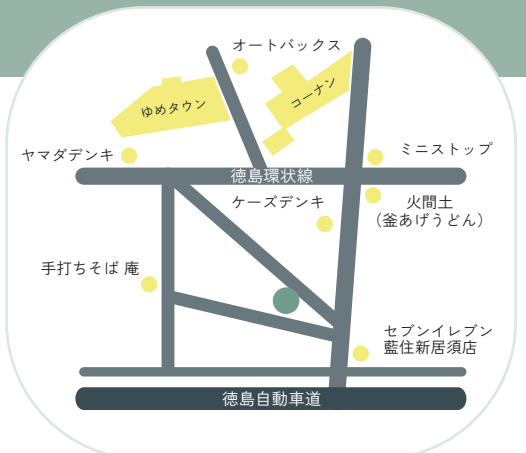
生活機能ステップアップ型(通所介護)

Linie リニエ デイサービス 藍住

営業時間 月～金 9:00～18:00

TEL:088-677-9926

〒771-1210 徳島県板野郡藍住町徳命字新居須77-1



ながら運動 ついでに 運動で筋力アップ!

少しずつ春を感じられ、外出する機会も多くなる季節ですね。外出時に足の力が落ちてきたなぁと気づく方、なかなか運動する気分が乗らないなぁと思われる方も多いのではないのでしょうか。この時期は、運動すると決めていてもいざとなると億劫になってしまうものです。そんな時には、ぜひ「ながら運動」「ついでに運動」を取り入れてみてください。

方法は簡単です!

ドラマのコマーシャルの間や歯磨きしている間、キッチンに立っているとき、レンジで温めをしている間の待ち時間を活用し、踵上げやスクワット、足踏みを取り入れるだけです。

たとえば…

かかと上げ

スクワット

足踏み

など

回数を10回、20回と決めるのもOKですし、待ち時間の間は続けると決めてもOKです! 無理のない範囲で、気楽に取り入れてみてはいかがでしょうか。

「春バテ」って知っていますか?

春になると気温が上がり始めて少しずつ過ごしやすくなりますが、寒暖差が大きいため自律神経が乱れて心身に不調をきたす「春バテ」を起こしやすくなります。高齢になると体温調節機能が低下するので体が冷えやすく、体調を崩しやすくなります。

春バテになると起こる症状

食欲がない

心身がだるい

めまい

春バテ解消のポイント

- ① バランスの取れた食事を3食しっかりとる
- ② 入浴時に湯船につかり、リラックスする
- ③ 質の良い睡眠をとる
- ④ 身体を冷やさないう服装に気を配る

季節の変わり目に体調を崩す方は少なくありません。少しのことから気をつけて、元気に春を楽しみましょう!



リニエデイサービス藍住では、
短時間型(半日型)サービスも行っています

午前9:30~13:00
入浴あり・昼食あり

午後13:15~16:30
入浴あり

送迎範囲: 藍住町・北島町
板野町・松茂町・鳴門市の方もお問い合わせください



＼ 昼食は心を込めた手作りです! /



いつでもお気軽にご相談ください TEL: 088-677-9926