

こんにちは。さて季節は桜も終わり、爽やかな新緑の季節へと移ってまいりました。朝夕は冷え込む時もありますが、日中は汗ばむ陽気になってきました。体が熱さに慣れていない時期は熱中症に気をつけていきましょう。

さて、新元号「令和(れいわ)」の新たな時代のスタートですね。テレビでも話題ですの、既に皆様ご存知のこととは思いますが、『万葉集』の「梅花の歌」から取ったそうです。

原文：初春令月、氣淑風和、梅披鏡前之粉、蘭薫珮後之香。

『初春の令月(れいげつ)にして、氣淑(きじゆ)きよく風和(かぜなご)やわ(わ)び(び)き、梅は鏡前(かがみまへ)きよ(きよ)げ(げ)の粉を披(ひ)ひ(ひ)き、蘭は珮後(はいご)は(は)の香(か)を薫(か)か(か)お(お)ら(ら)す』
から一文字をとった「令和」。安倍総理大臣は「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味を込めたと説明していました。

昨年は災害の多い年だっただけに、不安なこともありましたが、来年には東京オリンピックの開催、5年後をめどに紙幣のデザインの新など新たな事が目白押しです。新しい時代も中津デイサービスセンターは、皆様と共に歩んでいけたらと思います。

お知らせ

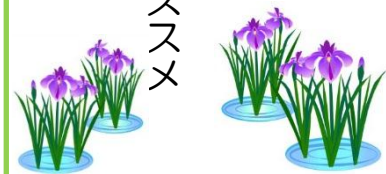
4月より、ご利用者様・ご家族様・各居宅事業所様に「食料金の変更」「キャンセル料」についての「確認」の書類をお渡ししておりますが、皆様のご理解とご協力、誠に感謝申し上げます。ご案内文を今一度お読み頂きご確認をお願い致します。

ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。



5月号 目次

- お知らせ
- 西浦先生のリハビリのススメ
- 5月の予定
- 4月のフォト



今月のお誕生日

清水 清子様
梅山 修一様
北村 小夜子様

お誕生日おめでとございます



西浦先生の「リハビリのススメ」

その③ 足が「つる」

こんにちは。今回は、デイサービス利用者様の中でも急に足が「つる」してしまう方が多いと聞き、原因や対処法をお伝えできればと思いました。

足が「つる」してしまうことは、筋肉が痙攣をおこして強い痛みが生じることが特徴です。原因として水分不足やカリウム、ナトリウムの電解質の不足、筋肉の疲労、血流障害などが考えられています。

それを防ぐためには、やはり日頃から運動習慣をつけるのが効果的ではないでしょうか。歩くこともすくく良いと思います。運動することで筋肉量も増え、血流も良くなります。その際に、筋肉が疲れないように水分補給や電解質も忘れずに摂取してみてください。

また、足がつってしまった場合は、その筋肉を伸ばすことが効果的です。ぜひ参考にしてみてください。



5月の予定

- 1日(水)・2日(木)は営業
お休み
3日(金) 憲法記念日
4日(土) みどりの日
5日(日) こどもの日
6日(月) 振替休日
12日・19日・26日(日)

実習

- 中津看護学生
11日(土)・16日(木)
17日(金)・20日(月)
- 行岡看護学生
21日(火)・23日(木)・24日(金)
28日(火)・30日(木)・31日(金)



送迎・入浴・リハビリ・レク
1日体験できます!!

中津デイサービスセンター
ご相談窓口

電話 06-6372-1071
室長 松本 隆行

豊崎コース たこ公園

4月のフォト



グランフロント コース

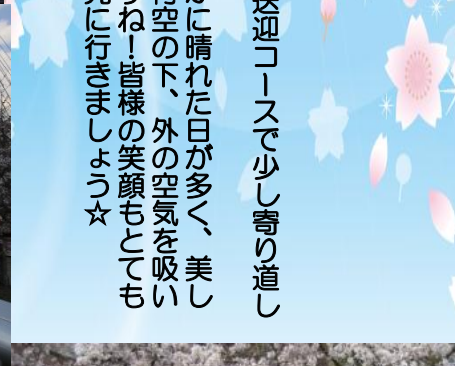


桜満開！笑顔満開！

帰りのお送りの際、それぞれの送迎コースで少し寄り道して桜を鑑賞しました。肌寒い日もありましたが、穏やかに晴れた日が多く、美しい桜を皆様と鑑賞できました。青空の下、外の空気を吸いながら歩くのも気持ちいいですね！皆様の笑顔もとても印象的でした。また来年の春も見に行きましよう☆



本庄コース 川崎公園



中津コース リバーサイド公園



大淀コース 満江公園