

みのやま病院 デイケアセンター

Recent News JUN, 2020



「ながら運動」のすすめ 伊藤 篤

緊急事態宣言が解除され、六月から多くの利用者さんがデイケアの利用を再開されました。今後、手指衛生や施設環境の消毒、室内換気などの感染予防対策を講じながら、サービスの提供を続けてまいります。

さて、よく利用者さんから、「一日に何回スクワットをすればよいの?」とか「何分くらい足踏みをすればよいの?」といった質問を受けます。回数や時間を決めるのも一つの方法ですが、「電子レンジで料理を温めながらスクワットをしましょう」とか「天気予報を見ながら足踏みをしましょう」などとご指導することもあります。一日の生活の中で、こういった少しの時間を利用して運動することも楽しいものです。運動の習慣化にもつながります。

皆様も、日常生活の中で「ながら運動」ができる時間を見つけてみてはいかがでしょうかでしょうか。きつと「一日に何回」と決めるよりも多くの運動ができると思います。

湿度や外気温が高くなつてまいります。

熱中症にも気を付けて、この季節を乗り越えましょう。



皆さん、一緒に頑張りましょう!



理学療法士
つの ゆうき
津野 裕樹 (33歳)

男山病院から異動してきました、理学療法士の津野裕樹と申します。これまでは病院や老人保健施設で勤務していました。今までの経験や知識を活かしつつ、新しいことも

どんどん吸収し、利用者さんが笑顔で生活できるようお手伝いできればと思います。

趣味は野球観戦、音楽鑑賞です。現在、3歳になる息子がおり、親子キャッチボールを夢見ています(息子はボールよりも電車や昆虫に夢中ですが…)。顔を見かけた際はいつでも気軽に声をかけて下さい。宜しくお願いします。

美杉会の願い (法人理念)

- 私たちは、患者さんの苦痛をすみやかに和らげることに努めます。
- 利用者さんが心豊かで安心した生活を送れるよう支援します。
- 常に向上への志をもちます。
- 医療・保険・介護を包括的に行い、地域社会へ貢献します。



ミニトマトときゅうりが採れました

「みのやま農園」の野菜はすくすく育ち、少しずつですが、ミニトマトときゅうりを収穫することが出来ました。次はゴーヤの収穫を楽しみにしています。ご利用の際は、ぜひ成長を眺めてください。

