

# デイケアって……？

2024年4月

## #リラックス

ヨガマットに寝ころんでリラクゼーションタイム  
ハンドケア等 身体のお手入れ

- ◎「気分が楽になりました」
- ◎「かかとのカサカサなおりました」

などのお声をいただいています



手浴 (ハンドケア)

## #からだを動かそう



### リハビリ体操

- ◎「みんなと一緒なら」
  - ◎「うちではごろごろしてしまう」
- 室内でのストレッチやDVDを  
みながらの体操もあります

## #楽しもう

### デイケアカフェ

輪投げ大会等 レクリエーション  
リクエストDVD映画鑑賞、音楽鑑賞会



## #健康になろう



気になるダイエット、毎日のお食事  
睡眠の事、いろいろ一緒に考えましょう

- 📖 勉強会 (月に1回)
- 【みんなで知ろう心と身体】 看護部長
- 【栄養のことを学ぼう】 管理栄養士
- 【お薬の相談会】 薬剤師

## デイケアに来てみませんか？

動く 休む 楽しむ を軸として1日1日大切に過ごせるように活動しています  
お気軽にのぞいてみてください 大阪さやま病院デイケア

☎ 072-365-2120(直通)

