

2 BZ492-N











デイケアでとれた野菜を調理して、昼食 といっしょに食べました。

椎茸はバター炒めに!ジャガイモ、ブロ ッコリーは、シンプルに塩湯でで!

	A	火	水	·			В	
						1	ı	2
午前	※スケジュール内容は変更になる場合があります。 プログラムの解説は裏面にあります。					☆ミーティング	プロセス依存 認知行動療法	お休み
午後1 午後2						映画	プロセス依存 ミーティング	
	3	4	5	6	7	8		9
午前	節分イベント準備	カラオケ	室内スポーツ		認知行動療法(物質)	節分イベント	プロセス依存 認知行動療法	
午後1	ミーティング	園芸	認知行動療法 (物質)/	お休み			プロセス依存	お休み
午後2	自己学習	芸術	ミーティング		駿河探訪	木工	ミーティング	
	10	11	12	13	14	15		16
午前	室内スポーツ		リラクゼーション		認知行動療法 (物質)/ ミーティング	☆ミーティング	プロセス依存 認知行動療法	
午後1	健康クイズ準備	お休み	認知行動療法 (物質)/ ミーティング	お休み	健康ケイス	映画	プロセス依存 ミーティング	お休み
TIXL	17	18	19	20	21	22	2 121	23
午前	カラオケ	自己学習	映画		認知行動療法(物質)/ ミーティング	料理教室	プロセス依存 認知行動療法	
午後1 午後2	デイケア協議会	園芸芸術	認知行動療法 (物質)/ ミーティング	お休み	駿河探訪	カレンダー作り	プロセス依存 ミーティング	お休み
	24	25	26	27	28	29		1
午前	1/15	散步	リラクゼーション		室内スポーツ	料理教室	プロセス依存 認知行動療法	
午後1	お休み	木工 芸術	認知行動療法 (物質)/ ミーティング	お休み	認知行動療法(物質)/ ミーティング	利用者会 お誕生日会	プロセス依存 ミーティング	

2 月の季節イベントは節分です!節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめ て、悪いものを追い出す日です。みなさんの中の"悪いもの"とはなんでしょうか?デイケアの仲間といっ しょに自分のなかの"悪いもの"追い出しましょう!

1 月から好評の室内スポーツも継続して行います。屋外は冷え込んでいますが、室内でできる スポーツで体を動かしましょう!

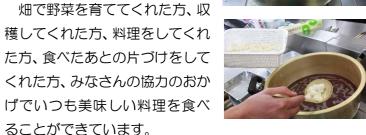








利用者会ではお汁粉を作りま した。寒い季節に甘くて暖かいお 汁粉は絶品でした。





分かりやすい病気のお話【肝臓にやさしい生活と食事】

1. 日常生活

① 運動と安静

慢性疾患では適度な運動による筋肉の維持も大切です。重い運動を急激に行うよりも歩行などの軽度 な運動から始めましょう。 継続が大切!!

〈おススメ♪〉「30分くらいのお散歩」軽く汗をかくぐらいの速さがベスト

② 睡眠 規則正しく睡眠をとりましょう。昼寝をするときには長く寝すぎないように注意しましょう。

2. 食事のポイント

豚ロース、豚バラ、油、鶏ささみ、いく ら、卵黄などが多すぎる食事

> 過剰な高エネルギー食、 高たんぱく食にならな いように!





食後1時間はお風呂に入 らない!

噛むことは、消化を良くします。 食道静脈瘤は傷つきやすいため、よく噛んで 柔らかくしましょう。



食後直後は避 けてぬるめの お湯で短く切

り上げるよう にしましょう。