



2月スケジュール



	月	火	水	木	金	土	日
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。					1 ☆ミーティング	2 お休み
午後1						映画	
午後2						7ロセス依存 認知行動療法	
午前	3 節分イベント準備	4 カラオケ	5 室内スポーツ	6 お休み	7 認知行動療法(物質)/ ミーティング	8 節分イベント	9 お休み
午後1	ミーティング	園芸	認知行動療法(物質)/ ミーティング		駿河探訪	木工	
午後2	自己学習	芸術				7ロセス依存 ミーティング	
午前	10 室内スポーツ	11 お休み	12 リラクゼーション	13 お休み	14 認知行動療法(物質)/ ミーティング	15 ☆ミーティング	16 お休み
午後1	健康クイズ準備		認知行動療法(物質)/ ミーティング		健康クイズ	映画	
午後2						7ロセス依存 ミーティング	
午前	17 カラオケ	18 自己学習	19 映画	20 お休み	21 認知行動療法(物質)/ ミーティング	22 料理教室	23 お休み
午後1	デイケア協議会	園芸	認知行動療法(物質)/ ミーティング		駿河探訪	カレンダー作り	
午後2		芸術				7ロセス依存 ミーティング	
午前	24 お休み	25 散歩	26 リラクゼーション	27 お休み	28 室内スポーツ	29 料理教室	7ロセス依存 認知行動療法
午後1		木工	認知行動療法(物質)/ ミーティング		認知行動療法(物質)/ ミーティング	利用者会 お誕生日会	7ロセス依存 ミーティング
午後2		芸術					

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！



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！



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。

畑で野菜を育ててくれた方、収穫してくれた方、料理をしてくれた方、食べたあとの片づけをしてくれた方、みなさんの協力のおかげでいつも美味しい料理を食べることができています。



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。

<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

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。

過剰な高エネルギー食、高たんぱく食にならないように！

1日3食を定期的に！

よく噛んで食べる！

腹8分目を目安に！

深夜に消化の悪いものをとらない

食後1時間はお風呂に入らない！

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。