

デイケア通信

2021年1月・2月号

2021年2月28日発行
日吉病院デイケア

〒223-0062
横浜市港北区日吉本町 2-8-2



調理

午前中のプログラムの中に調理があります。メニューはヘルスプロモーションというプログラム内で決めています。30人くらいの食数があり、みんなで協力して作業に取り組んでいます。毎日参加することで体力もつき、対人交流も自然とできるようになりました。また、毎日美味しいご飯が頂けるので、とってもうれしいです。



サルコペニア体操

金曜日の午後にサルコペニア体操というプログラムがあります。サルコペニアとは「加齢・疾病・運動不足・栄養不良などによって体内の筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」のことです。内容は椅子やマットを使った簡単な体操です。将来健康で元気な状態を保つために頑張ってお参加しています。



マインドフルネス

皆さんは毎日マインドフルネスをしていますか？私はしています。最初は5分と集中が続けられなかったところ、少しずつ呼吸に集中する時間を増やしていき、今は15分間の時間を取ってマインドフルネスに励んでいます。少しずつですが、今自分がどんな感情なのか、喜怒哀楽をより深く感じることができるようになってきた感覚がします。悟りとは、悟りに至ろうと歩み続ける道のりのことであるという言葉に胸に、少しずつマインドフルの境地に近づいていければと思っています。

