

あすかデイケアセンター

「桜」

長い冬の終わりと春の到来を知らせる桜の花。
百花繚乱に咲き乱れるその様子は、入学や入社など
人生の門出に彩りを添え、多くの人の心に刻まれて
います。

あすかクリニックの庭には、樹齢 40 年を超える
3 本の桜が咲きます。

先陣を切り、「しだれ桜」が薄いピンクの花びらを咲かせます。長い冬から季節が変わったこ
とを教えてくれます。次に緑色の花弁を咲かす「ウコン桜」が控えめに春を告げてくれます。
最後に「八重桜」が見事に庭を彩ります。

今年も見事な桜を観ることが出来ました。

春の風に花びらが舞う桜吹雪も、見応えがあります。

桜のように、しっかりとエネルギーを蓄えながら成長し、いつも立派な花を咲かせたいと感
じる今日この頃です。



★新体制となり新規の利用を受け付けています★

📌 新規ご利用が簡単に！

開設以来 20 年間、新規利用の契約を ケアマネジャーと、あすかクリニック
院長と療法士がお宅に伺っておりましたが、1 日も早くリハビリテーションを
スタートできるように、利用までの手順を変更致します。

- ① ケアマネジャー（CM）からあすかデイケアセンター（ADC）へ電話で
利用希望がある旨連絡を頂き、その時に今後の日程調整をする
- ② 利用者の情報提供や希望などを ADC に届ける（持ち込み、市役所 BOX
投函、FAX、郵送など）
- ③ あすか職員が自宅に訪問し契約（日程調整が困難であれば、見学時や初回
利用時に契約することもできますので相談して下さい）
- ④ 利用開始

但し、従来通りの方法（自宅でサービス担当者会議を
行い、その後契約する）を希望される場合はお申し付
け下さい



からだを動かすことがたいせつです！

■運動不足が体にどのように影響するか？

～死亡との関連について～

生活習慣病（がん、脳卒中、心疾患、高血圧症、糖尿病、肥満など）外傷を除く死亡原因の5割強を占めています。

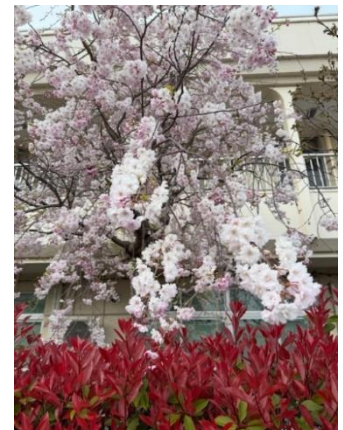
●運動不足による死亡の影響

普段から運動をしている人は、運動をしていない人に比べ、**がん**での死亡リスクは男性で0.8倍、女性で0.7倍、**心疾患**での死亡リスクは男性で0.7倍、女性で0.6倍と運動している人の方が死亡リスクは低くなります。

運動の効果

- 生活習慣病のリスクを減らす
- 認知症の予防効果
- 睡眠障害の改善効果
- ストレス解消やうつ病の予防や改善
- 健康寿命の延伸

精神と肉体を作るためには、身体活動量（運動や作業など）を高くする必要があります。





利用者様の 社会参加に向けて

社会参加へ

- 作業活動で作成した作品を地域の方に提供する。



- お客様からメッセージカードやノートに一言感想を記入していただき利用者様へ見ていただく。
- 作品の提供で募金を募りフードバンクの商品を購入し、あすか工房として寄付。

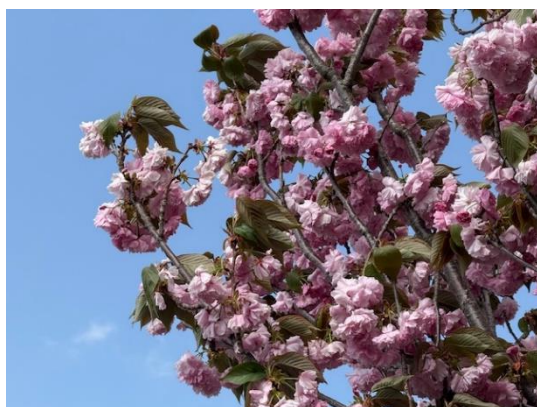
作業の目的

- 手指機能の向上
- 自主性の向上
- 利用者様との共同作業の場の提供
- 地域社会への参加

作業の内容

- 不織布に線を引く
- 線を引いたところを切る
- 3つ編みにする
- 10本一組にして袋へ詰める
- その他





島根県益田市乙吉町口 33

あすかクリニック 2階

あすかデイケアセンター

電話 23-3331