



おかデイ通信

令和6年

3月



ひなまつり



♪明かりをつけましょ ぼんぼりに お花を上げましょ 桃の花 ♪

ひなまつりを行いました。
今年のひな祭りは、「おひな様・おだいり様」になって写真撮影会を行い、おひなまつりについて勉強をし、お待ちかねのおやつは「ひな祭りケーキ」を皆さんで食べました。



皆さんで散歩

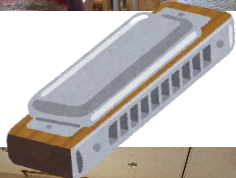


天気が良くて気持ち
がいいね

催し会



ハーモニカ教室



ハーモニカ、オカリナ演奏
とマジックショーなど
懐かしい音色にわくわくし
たマジックショー楽しい時
間を過ごせました。

たまさん(看護師)教えて～

季節の変わり目に「便秘」の方（特に高齢者）が増えるのはどうしてですか？

・原因として

- *食事量が減る
- *腸の動きが低下する
- *筋力が低下する
- *便意を感じにくい
- *運動量がすくなくなる

などが上げられます。

ちなみに・・・

「便秘」とは腸の中に大便が滞ってしまう状態で一般的に3～4日以上便通がない場合のこと

・改善策として

- *水分をしっかりと摂る（1日に1500～2000ml）
- *排便体操、お腹のマッサージ（時計回りに「の」の字を書くように）
- *排便に良い物食べる（食物繊維の多い食べ物や発酵食品など）
- *生活習慣の見直し（規則正しいをする）
- *我慢をしない（時間ごとに行く訓練）



いつでもOK

体験・見学デイスサービスできます

新規利用者様はもとより、回数を増やしたいなど、
お気軽にご相談下さい。

食事代550円

一般財団法人 延岡市高齢者福祉協会
岡富デイスサービス

〒882-0031

延岡市中川原町2丁目4951番地2

TEL 0982-21-8570 FAX 0982-21-8579

