



# おかデイ通信

令和8年  
2月



まだまだ朝は寒い日が続き、お布団から出るのがつらい季節です。それでも暦の上では春  少しずつ日も長くなってきました。デイサービスでは寒さに負けず、元気な笑い声が響いています。日中、暖かい日は外の花壇に綺麗なお花や野菜を見に行くのが皆様の楽しみになっています😊



巨大な鬼が登場！



鬼は外  
福は内



こちらの鬼たちも登場！



美味しい♪



おやつレクを行いました！可愛い鬼の蒸しパンです

# 催し会 延岡 語り部 萌ぎの会

の皆様



また来てくださいね!

宮崎の民話  
や昔話を優  
い語り口で語  
っていただき  
ました◎

## 岡デイファーム

岡デイファームに豆を植えました! 少~し時期が遅くなりましたが、  
日当たり良好な畑で元気に育っています◎



歩こう会をしながら  
観察中!



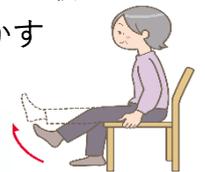
## 富高看護師教えて!

~歩くことはとっても大切  
です~

お花見の季節になりました。自分の足でしっかり歩き、お花見に行くのもいいですね~♪  
高齢者の歩行訓練は筋力低下やバランス能力の向上、歩行機能の維持・改善、転倒防止に  
非常に効果的です。自宅でできる筋力運動(スクワット、踵上げ)、歩幅を意識した大股歩  
きなど安全に配慮して継続することが大切です。

## 自宅で行える歩行訓練・筋力強化

- ① 浅めのスクワット・椅子につかまり太ももの前を鍛える
- ② かかと上げ運動・・・まっすぐ立ち、かかとをゆっくり上げ下げ ふくらはぎを鍛える
- ③ 足の上下運動・・・椅子に座り膝を伸ばした状態で足をゆっくり上下に動かす
- ④ 片足後ろ上げ・・・椅子につかまり片足を後ろに伸ばして上げる運動



## 歩行訓練のポイント・注意点



- ① 無理をしない・・・痛みやふらつきがある時は中止する
- ① 安全確保・・・手すりや杖、介助を活用。転倒のリスクを最小限にします。
- ② 目標を持つ・・・65~74歳→7000歩、75歳以上→5000歩を目安に週2回以上の筋力運動



新規利用者様はもちろん、利用  
回数を増やしたい、体験利用、  
デイ見学も可能です。お気軽に  
ご相談ください◎



一般財団法人 延岡市高齢者福祉協会  
**岡富デイサービス**

〒882-0031

延岡市中川原町 2 丁目 4951 番地 2

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



ホームページ Instagram