

カルフル・ド・ルポにてコロナ疲れを解消しませんか？

24時間365日家に閉じこもっているのは、うんざりしませんか？「外出自粛」が長期化するにつれ、精神的に疲れを感じている、いわゆる「コロナ疲れ」に悩む人が増えています。「コロナ疲れ」が悪化すると、うつ病や自律神経失調症の発症につながる危険性もあります。

コロナ疲れとは

- コロナ疲れとは病気ではありません。
- コロナ感染が長引いて先行きが見えないために陥りやすい状態を指します。
- 人によってその表れ方は違いますが、右記のような特徴が見られます。

- やる気が出ない
- 以前はできていたことがおっくうになる
- 食事や睡眠の習慣が変わる
- 集中力が落ちる
- いらいらしやすい
- 悲観的になる

感染をしっかりと予防しながら、体を動かしましょう！

段階1

座っている時間を減らす



段階2

片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ



段階3

散歩や健康体操など



当デイケアでは利用者様に安心して運動して頂けるよう、感染症予防対策の徹底に努めています。

新入職員の紹介

6月よりカルフルデイケアに介護職員が入職しました。宮本 賢さんの紹介をします！



宮本 賢さん

出身地 : 和歌山市

趣味 : ゴルフ

コメント:
「初めての介護職で奮闘していますが、よろしくお願いします！」

デイケア職員が一人増え、さらにチーム一丸となってこれからは安心・安全なサービス提供を心がけて業務に励みます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

次回の散髪予定日は**7月28日(水)**となります。締め切りは7月15日(木)となります。

新規・追加利用を承っております

通所リハビリテーションの受け入れ状況
令和3年7月1日現在

①ロング(6-7時間)

	月	火	水	木	金
9:30-16:00	○	◎	◎	◎	○

②短時間(1-2時間)

	月	火	水	木	金
9:00-12:00	◎	○	◎	○	○
14:00-15:30	○	○	○	◎	○

新規依頼・サービス内容の追加・変更等は

窓口担当：**山本・小山** までよろしくお願い致します

発行元
医療法人同仁会
老人保健施設カルフル・ド・ルポ
海南市築地1番地G1
TEL073-483-1000
FAX073-483-8200