



もみの木デイケア便り 7月号

介護スタッフより



6 月は夏に向けてうちわを作りました。皆様、それぞれ個性的な作品に仕上がりました。「これからの季節にいいわ」とおっしゃっていました。



皆様の希望があり、手芸の時間を設けました。今回はポケットティッシュ入れを作りました。「若い頃はよく縫物をしていたのよ」と慣れた手つきで取り組み、一緒に作業されている方々で会話ははずんでいました。とても可愛い作品が完成しました。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7 月のカレンダーは 7 月 7 日の七夕にちなみ、七夕飾りを製作しました。天の川がとてもきれいです。



看護スタッフより

夏に向けて熱中症になる人が増えてきます。熱中症を知って、しっかりと予防をして楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症とは、室温や気温の高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温が高いために熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の予防法

水分をとる

運動前に 250~500ml。運動中は 15分おきに水分補給。

水分はスポーツ飲料がベスト

食塩(ナトリウム)がとれる方がベター。

運動は1時間以内に!

35℃以上のときは運動をしないこと。

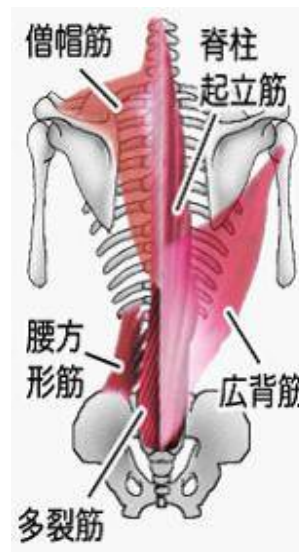
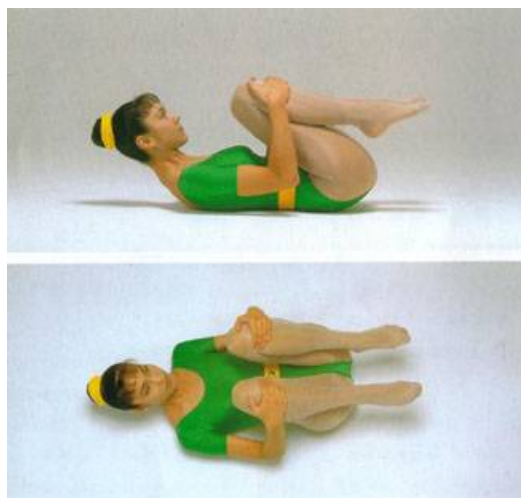
服装にも注意

通気性 吸湿性があり 白系統の服 帽子も着用。

リハビリスタッフより



ご自宅で安全にできる運動の紹介



多くの方が抱える腰痛。原因は様々です。

20分という個別訓練時間内で腰痛の軽減だけ図るのでは、身体機能全体の維持・向上が図れません。痛みはできるだけ日常生活の中でご自身が管理していくように心がけましょう。

腰痛がある時に固くなっているのは、腰方形筋と脊柱起立筋です。この筋肉をほぐすことで腰痛は少し楽になります。上の写真のように足を抱え、背中を丸くするイメージを持ちながら運動すると背中の筋肉を伸ばす事ができます。

腰に負担がかかるのは、歩行や長時間の立位、座位です。1日の終わり、寝る前に腰のストレッチをするようにしましょう。

ちょっと自慢の食器たち

もみの木デイケアのほとんどの食器は陶器で、当施設のために窯で焼いていた自慢の器たちです。ですから同じ種類のお皿でも、一つ一つの色合いや形が少しずつ違い、味わいが感じられます。皆様が楽しみにしているお食事だからこそ、器にもこだわりをもって揃えました。もちろん、身体状況に応じた、使い易い形状の食器やスプーン、フォーク等もご用意しております。

