



5月の末頃から日中、夏のような陽気の日が増えてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。急な気温上昇にまだ身体が慣れていないため、熱中症で搬送される方がとても多いようです。これからますます気温、湿度ともに高い日が多くなります。こまめな水分補給と外出時の帽子の着用、十分な睡眠など熱中症にならないための対策を行いましょ。

おかげさまで有限会社しずきは6月21日をもって15周年を迎えます。そして、しずきだよりは今回で160号を迎えることができました。引き続き、より一層のサービス向上を目指し職員一同努力してまいりますので、今後ともよろしくお願致します。



熱中症にご注意を！

東海地方も梅雨入りが発表され、本格的な雨のシーズンを迎えています。気温、湿度ともに高くなるこの時期は暑さに身体が慣れていないこともあり、熱中症を発症する方が毎年とても多い時季でもあります。これから始まる本格的な暑いシーズンに向けて熱中症対策をしておきましょう！

◎こまめな水分補給を心がけましょ！

人は汗をかいている時以外にも皮膚や呼気から水分を失っています。室内にいるときでもこまめな水分補給をましょ。熱中症の予防には水分だけでなく適度な塩分補給も必要となります。経口補水液やイオン飲料を上手に利用ましょ。

ウォーターメイト 10g×30本

¥870(税込)

からだにやさしい水分補給飲料です。粉末を水に溶かすタイプです。



OS-1/OS-1 ゼリー

各¥180(税込)

電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。



◎しっかり食事を摂りましょ！

暑い日が続くと食欲もなくなりがちです。その上、汗をたくさんかくことで、体内からナトリウムやカリウム、ビタミンといった身体に大切な栄養素も失われがちになります。お肉やお魚、野菜などをバランス良く摂取して暑さに負けない身体づくりをましょ！梅干しや柑橘類にはクエン酸という疲労回復に効果的で脱水症状を改善するミネラルの吸収をサポートする働きも担っている栄養素おすすめの食材です。



カリウム豊富な
おすすめ食材



◎気温と湿度に注意ましょ！

室内ではエアコンや扇風機を上手に活用して温度、湿度を快適に保ちましょ。外出の際には事前に天気予報などでその日の気温をチェックして暑くなりそうな日には帽子や日傘を用意したり、通気性の良い服装にするなど暑い日差しから身体を守る工夫をましょ。冷却グッズを使用するのもおすすめです。



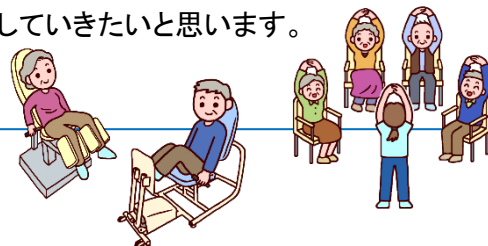
デジタル快適計Ⅲ ¥2,430(税込)

熱中症注意目安をアラームと赤色ランプでお知らせ。



～しずき研修会のご報告～

先日、しずきにてしずきデイサービスのマシントレーニング機器でお世話になっている酒井医療㈱様によるパワーリハの講習会が行われました。パワーリハビリテーションとは？ということからしずきデイサービスでも利用者様に使用していただいているマシンの動作、ポジショニングの指導方法など、写真や図を用いてわかりやすく説明していただきました。しずきデイサービスをご利用いただいている皆様の筋力維持、向上に一層役立てられるよう職員一同今回の研修を今後のサービスに生かしていきたいと思っております。



◎しずきデイサービスマシン紹介

しずきデイサービスにて実際にご利用いただいているマシンの一部をご紹介します。



コンパクトレッグプレス

立ち上がり、着座動作の改善、立位、歩行の安定をねらうマシン。
上体に力を入れず、ゆっくりと膝を伸ばし、膝が伸びたらゆっくりと元の位置まで戻します。

コンパクトレッグ EXT

膝関節周囲の安定性と可動性の改善、立位、歩行の安定をねらうマシン。
膝をゆっくり伸ばし、反動をつけずに完全に膝を伸ばす。伸びたらゆっくりとコントロールしながら元の位置まで戻します。



コンパクトトorso FLEX

立ち上がり、着座動作の改善をねらうマシン。
座位を安定させ、お辞儀をするように前方に身体を倒し、胸パットが上体を押し戻すのでゆっくりとコントロールしながら元の位置まで戻します。上下しているプレートを一旦下に置いてから次の動作に移ります。



夏至から数えて15日目頃。七夕が行われる7月7日頃(今年は7月7日)。および大暑までの期間。暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、梅雨も終わりに近づきこの頃から暑さが本格的になってきます。集中豪雨の多い時季でもあります。日差しも強くなり、気温も一気に上がる時季であるため体調を崩しやすくなる頃でもあります。今年の夏は昨年のような酷暑にはならないと予想されていますが、梅雨入り前に30℃近くまで気温の上がる日があるなど今後も暑い日が増えると思われます。十分な食事と睡眠を心がけ、暑い夏に備えましょう！

今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊

しずき

〒416-0907

富士市中島 480-1

TEL0545-65-9191

FAX0545-65-9190

編集 福田麻美

twitter: kalgo_shizuki



Instagram: 朝霧高原デイサービス

