



さざなみ便り

令和4年
8月号

Vol.

ひととき厳しい日差しが照り付け猛暑が続いています。
熱中症や脱水症にならないよう自宅ではクーラーを上手に活用し、水分、栄養、睡眠を心がけて暑い夏を乗り越えましょう。
お盆明けには元気に来所して下さいね。



お知らせ
8月11日(月)

手作り昼食をします
みなさん楽しみにしてくださいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

森田 智恵子さん 8月11日

藤原 荘次郎さん 8月27日



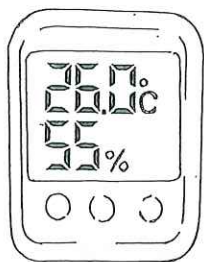
ご利用者・ご家族の皆さまへ

涼しい部屋で快適に過ごそう!

夏の気温が年々高くなり、冷房を使わずに過ごすことが難しくなっています。上手に冷房を活用して、快適に過ごしましょう。

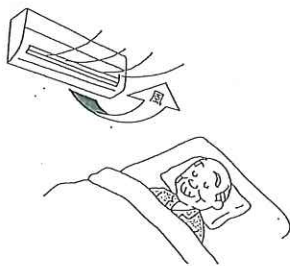
冷房の使い方のポイント

室温25~28度、湿度55~65%に



人は、室温25~28度、湿度55~65%を快適に感じるといわれています。適温の感じ方は人それぞれです。暑く感じる場合は、快適な温度・湿度に調整しましょう。

寝ている間も冷房をつける



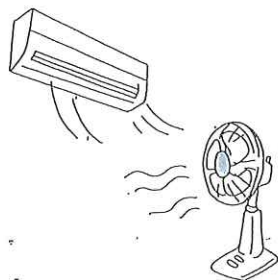
近年の夏は、夜間の最低気温が25度以上の日が多く、寝ている間に熱中症になることもあります。快適と感じる温度に設定し、夜間も冷房を活用しましょう。

風向きは水平か上向きにする



冷風が直接体に当たると、体温がどんどん奪われて体が冷える原因になります。風向きは水平か上向きにして、部屋全体を冷やすようにしましょう。

扇風機と一緒に使う



冷房の吹き出し口の近くに扇風機を置き、部屋全体に冷たい風を送りましょう。このとき、扇風機の風が体に直接当たらないよう気を付けましょう。

~ お知らせ ~

1. お盆休み

8/13 (土) から

8/15(月)

3日間です。

8/16からスタート

します。
お間違えのないよう

よろしくお願いいたします。



手足をマッサージしよう!

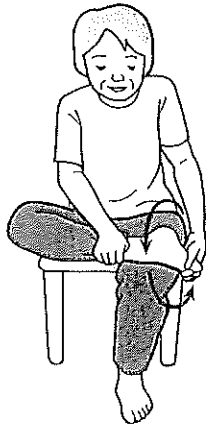
冷房で部屋を涼しくすることは大切ですが、じっとしていると手足が冷たくなることがあります。適度に体を動かして、体が冷えないようにしましょう。

足首でぐるぐる握手

左右 各10回ずつ

①

片足をひざの上
のせて、足指の
間に反対側の
手指を入れる。



②

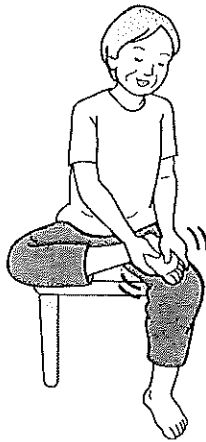
足指を握ったまま、
足首を回す。

足裏もみもみ

左右 各10回ずつ

①

片足をひざの上
のせて、両手で足
を持つ。



②

両手の親指を使い、
足裏をもむ。

手足グーパー

1セット 10回

両手と両足の指で、
「グー」「パー」を繰
り返す。

