さざなみ便り

令和7年
6月号

Vol.

衣替えの時節を迎えすれ違う人の装いにも夏らしさが感じられるところとなりました。
季節の変わり目で風邪をひいて体調を崩される方が増えています。そろそろ梅雨入りが近くジメジメとした天気が続きます、しっかり体調を管理しましょう。
食中毒も多くなる時期ですので注意してください。

お知らせ

書面でお知らせした通り7月1日より
お弁当代が490円から550円に
値上がりします、申し訳ありませんが
よろしくお願いします。

今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

和田　實さん　　6月14日

まいにち体操

監修　アクティブワンデイサービス 理学療法士チーム

骨粗しょう症を予防

相撲の四股踏みや突っ張りの動きは、骨に適度な刺激を与え、骨密度の維持・向上に効果的です。痛みや骨折に注意し、無理のない範囲で行いましょう。

どすこい！

効果 ・骨を強くする　・転倒予防

座り四股踏み(左右各10回)

片足ずつ、かかとで軽く
床を打ちます。

脚を開いて片足を上げ、
ドスンと下ろして床を打ちます。

はっけよい！

効果 ・骨を強くする　・肩こりの緩和

壁ドンつっぱり
(左右各10回)

腰を落として、できるだけ早く、
腕を真っすぐ前に出します。

腰を落として腕を真っすぐ前に出し、
手のひらで軽く壁を打ちます。

～食中毒を予防しよう～

1、手をしっかり洗う
2，賞味期限を確認する
3，よく加熱する
4，調理したらすぐ食べる
5，調理器具は清潔にする

配布資料　ご利用者・ご家族の皆さまへ

熱中症を予防しましょう

高齢者は暑さを感じにくく、体温を調節する機能が低下しているため、気が付かないうちに熱中症になりやすくなっています。熱中症による死亡者の多くが65歳以上の高齢者です。熱中症を予防しましょう。

あなたは大丈夫？ 熱中症の危険度チェック

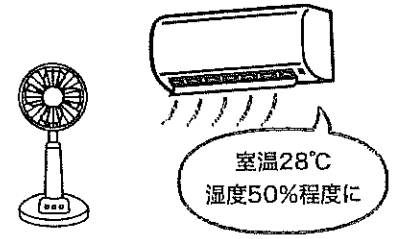
1つでも当てはまる場合、熱中症になる危険性が特に高くなります。

- ☐ 汗をかきにくい体質だ
- ☐ エアコンをあまり使わないようにしている
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いたときだけ水分を取っている
- ☐ 部屋の温度・湿度を意識せず過ごしている

最近あまり眠れていない、食欲がないなどの症状がある人も注意が必要です

熱中症を防ぐポイント

① エアコン・扇風機を使う

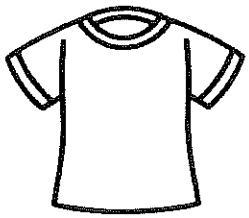


暑さを我慢せず、エアコンや扇風機で室内を涼しくしましょう。エアコンの除湿機能を使い、湿度が高くならないよう調整します。

② 小まめな水分補給をする

のどの渇きを感じる前に、水分補給をしましょう。起床時・寝る前・入浴の前後など、小まめに行うのが大切です。汗をかいたときは、塩分も取ります。

③ 涼しい素材の服を着る

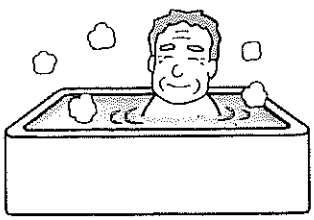


綿や麻など、通気性のよい生地の服を着ましょう。濡らしたタオルや冷却グッズで首元などを冷やすのも効果的です。

④ 栄養バランスのよい食事を取る

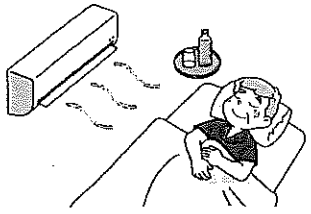
3食きちんと食事を取りましょう。夏野菜など水分の多い食べ物は、体を冷やしたり汗を出やすくする効果が期待できます。

⑤ 入浴は湯船につかる



湯船につかると、汗をかきやすくなって体温調節しやすくなるだけでなく、体がリラックスすることで睡眠の質も上がります。

⑥ 寝るときもエアコンを使う



就寝時もエアコンを使いましょう。風が体に直接当たらないよう、風向きを調整します。