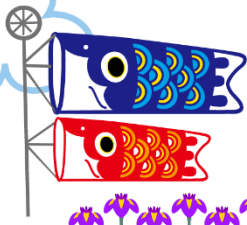


# 5月



# やすらぎだより

令和4年5月号



若葉の美しい季節になりましたね。

新年度が始まり、やすらぎも新体制となり1か月が経ちました。利用者の皆様が安心して1日を楽しく過ごしていただけるように、職員一同協力してサービスの向上に努めていきますので、よろしくお願いいたします★

## カレンダーを作成しました



5月のカレンダーは端午の節句にちなんだ2種類のカレンダーを用意しました。利用者さんに選んでいただき、各自思い思いに色を塗って作成しました。

## オンラインレクをしました



新聞紙を使ったオンラインレクをしました。指先や脳を使った体操を利用者さんと取り組みました。



しょねつじゅんか

## 暑熱順化って言葉知ってますか！？

暑熱順化とは暑い環境に体を慣れさせることをいいます。本格的に暑くなる前から徐々に体を暑さになれさせることで、暑い環境にさらされても熱中症になりにくくなります。暑さに慣れていく今の時期は体を慣らす大事な準備期間となります。

暑熱順化により、

- ・発汗しやすくなります。汗をかくことにより、皮膚の表面から汗が気化・蒸発し、気化熱が奪われるため体温が上がりにくくなります。
- ・皮膚血管が拡張し、放熱しやすくなります。
- ・汗に含まれるナトリウムイオン濃度が30~40%低下し、汗による塩分損失がおさえられます。

以上のことにより、熱中症になるリスクが低下します。

暑熱順化にはおおむね1-2週間程度かかるといわれています。暑くなる前から余裕を持って暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

具体的な暑熱順化の方法の具体例としては

- ・ウォーキングなら1日30分を週5回行う
  - ・入浴（シャワーだけでなく湯船につかる）は2日に1回行う
  - ・筋トレやストレッチなど適度に汗をかく運動は30分を週5日～毎日行う
- などがあげられます。

無理をせず自分の出来る範囲で暑熱順化を行ってみてはいかがでしょうか！？

※運動などの後は水分補給をし、十分に休息も取って下さいね★



## お断り



5月3日（火）から5月7日（土）の間中は諸事情により看護師による個別機能訓練をお休みさせていただきますので、ご了承ください。

※全体でのリハビリ体操やごぼう先生の体操等は実施致します。



## ★鯉のぼりを作りました★



4月は鯉のぼり作りをしました。一人ひとり作った方がしさがでていてとても素敵ですね。

美山保育園に鯉のぼりをプレゼントしました★

園児に見せると「かわいいね！」と言ってくれました。



## ☺食べ物ことわざクイズ☺

■に入る言葉は何でしょう？

- ① 秋■は嫁に食わずな
- ② ■心あれば水心
- ③ ■で■をつる
- ④ ■は小粒でもぴりりと辛い
- ⑤ ■役者
- ⑥ へそで■を沸かす
- ⑦ ■に塩
- ⑧ ■は七里帰っても飲め
- ⑨ ■の大木
- ⑩ 腐っても■



答え

- ① なす
- ② 魚
- ③ 海老、鯛
- ④ 山椒
- ⑤ 大根
- ⑥ 茶
- ⑦ 青菜
- ⑧ 朝茶
- ⑨ ウド
- ⑩ 鯛

## ★高齢者における運動の効果について★

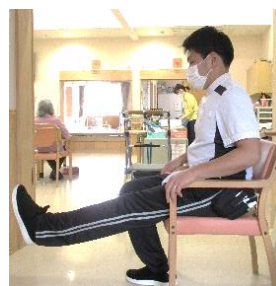
高齢者でも適切な筋力トレーニングを継続することで筋力増強の効果を得られると言われています。高齢者の場合は筋繊維が傷つきやすく病気やケガ、関節の痛みなどにつながる可能性があります。そのため、個人にあった負荷強度で実施する必要があります。今回は椅子に座ったまま出来る簡単な運動を3つご紹介いたします。



かかと上げ運動



つま先上げ運動



膝のばし運動

※これらは、転倒予防に必要な筋力を鍛える効果があります。痛みのない範囲で1日1セット10回を目安に実施してみてください♪



## お誕生日会



今月は女性5名様がお誕生日を迎えられます。やすらぎの皆さんでお祝いをさせていただきます。また、ささやかなプレゼントとケーキを用意しています。

## 予防的PCR検査を実施しました

4月にやすらぎの職員21名を対象に予防的PCR検査を行いました。結果はすべて陰性でしたのでご報告いたします★

社会福祉法人  
 山県市社会福祉協議会  
 山県市社協  
 デイサービスセンターやすらぎ  
 〒501-2259  
 山県市岩佐 1177-1  
 ☎ (0581)52-2800  
 FAX (0581)52-2937