

デイケア通信

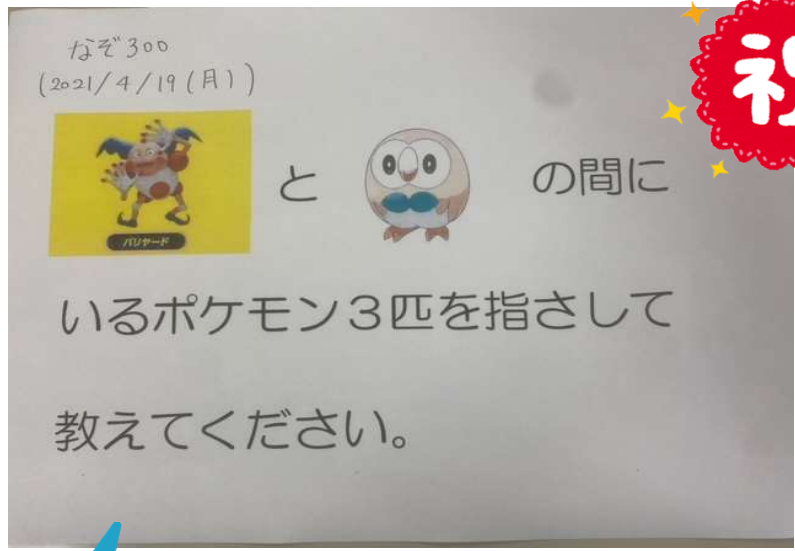
5月号



デイケアセンターの活動や出来事を紹介しています。
デイケアスタッフのつぶやきもあるので
ぜひご覧ください♪



寒い日もだいぶ減って暖かい日が増えてきました！
外に出るのが今よりも楽しくなりますね(´▽`)



コロナウイルスが流行り始めた頃
から続けている
『日替わりなぜ』がついに

300問

を突破しました！！！！



デイケアスタッフのつぶやき

看護師 女性

5月に入り、気温が高くなってきました。

今月のお話は、熱中症予防

についてです(´ω´)

対策の一つに「暑熱順化」という
ものがあります。「暑熱順化」とは
汗を上手に書き暑さに徐々に慣れる
ことで熱中症を予防する方法です。

猛暑前に取り組んで

暑い夏に備えましょう！！

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど) ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回	サイクリング 運動目安 30分 頻度目安 週3回
適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの) 運動目安 30分 頻度目安 週5回～毎日	入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの) 頻度目安 2日に1回

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。



『柔らかあたま』
はじめました！！！！

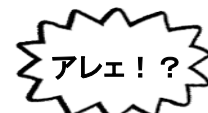


4月から新プログラム『柔らかあたま』が始まりました！！

クロスワードや間違い探しの
プリントをたくさん用意して・・・
準備万端！！！！



・・・と思いきや！？



誰もいない！！

Σ (・□・ ;)



運動していて
偉い！！！！



『げんき体操』
に参加していました♪
それはそれで
良い事だなあと思う
デイケアスタッフでした(*'ω'*)