デイケア通信

7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♬

7月に入り暑さも本番！！！

この時期に恐ろしいものといえば・・・『オバケ』
もありますが、やっぱり『熱中症』ですね！
デイケアでの熱中症対策を写真と共にお伝えします！！

水分補給はこまめにしましょう！！
喉が渇いてなくても水分を摂ることが大切です♪
「喉が渇いたなあ…」と
思ったときには遅かったり
します(*^_^*)

日傘・帽子など
直射日光を
避けれるもの
を活用しましょう！

よく見ると
ソーシャルディスタンス

衣服を工夫しましょう！！
通気性や吸水性の良い
ものがおすすめです(^O^)

適度に運動して暑さに慣れておくことも大切かもしれません(`･ω･´)
運動した後は水分を摂りましょう！
体調が優れない日は運動はお休みしてゆっくりしましょう♪

デイケアスタッフのつぶやき

最近、デイケアではエアロビクスの人気が上昇中です！
午前の身体を動かすプログラム(げんき)の時や
希望があれば午後の自主活動でも行なっています。
1人ではやる気が出ないけど
誰かと一緒だと楽しくできます(*^-^*)
参加した方は、「身体がすっきりする」「よく眠れる」など
楽しい感想が聞かれています。
関心のある方は主治医にご相談の上、デイケア見学にお越しください♪