

無料

お試しデイサービス
デイサービスの1日
体験（食事付）を
行っています。
お気軽にお問合せく
ださい。

沖縄県では、新型コロナウイルス感染者の発症が増え、「**緊急事態宣言**」が出されました。無症状～軽い風邪症状という人が多い事から非常に感染者を見つけにくく、予防しにくいウイルスです。皆で感染対策に努め、情報を共有し、協力しあって、高齢者を守っていきましょう。
ご不安なことやご不明な点がございましたら、相談員までご相談下さい。



熱中症にご注意!! 予防が大切です。

熱中症は、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして、体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛、意識消失など、時には命に関わるような様々な症状が現れます。高齢者は屋内での熱中症の発生が最も多く、同じ環境にいても高齢者の方が熱中症になりやすい状態です。また心機能・腎機能の低下がある方が多く、熱中症になると重篤になりやすい傾向にあります。原因としては、高齢になると体温調整機能の低下があり汗をかきにくくなるので、身体の中の熱を外に逃がす事ができなくなってしまいます。

予防策としては、喉が渇かなくてもこまめに水分補給をしたり、部屋の風通しを良くしたり、エアコン・扇風機を上手に活用し、涼しい服装を心がけましょう。ご家族や周囲の方が気にかけて水分を促していく事が大切です。いつでも飲みやすいようにペットボトルを側に準備したり、好みの飲み物を提供したりするなどの工夫をしていきましょう。

※新型コロナウイルスの流行もあり、マスクを装着している時間が多くあると思いますが、マスクを装着していると喉の渇きを感じにくく、熱がこもりさらに熱中症リスクは高くなります。周囲の人と十分距離をとったうえで適宜マスクを外すようにしましょう。

水分補給を!



若松苑
デイサービス

月間わした新聞



特定医療法人
アガペ会

☎ 935-5858

68 2020

7・8月 合併

ー リハビリ通信 ー

残暑お見舞い申し上げます、今年も折り返し後半戦突入となりました！暑さに負けず頑張ってください。デイサービスでは、個別機能計画書に基づき訓練を行っております。リハビリに使用する道具も身近な物を使用し、自宅にもあり簡単に作れる物で行っています。

①輪ゴムをつないでトレーニングバンド、ゴムの大小または数を増やすなど強度が調整でき、伸縮をいかして手足の曲げ伸ばしを行い筋肉に負荷をかけ鍛える事で、心身機能を高めます。

②新聞紙等重ね、棒状にまとめて作った体操棒。主に上半身を使用し身体を、上下・左右に回転する動作を行うことによって、柔軟性関節可動域の向上を図ることができます。また全身を軽くたたき事で血行の促進にも繋がります。一つ一つの動作は短く単純ですので、利用者みなさん声掛けに応じて運動する事ができています。簡単に行えご自宅でもできる体操で、転倒予防や健康維持になる為、ご家族様も一緒に健康体操を楽しまれてください。

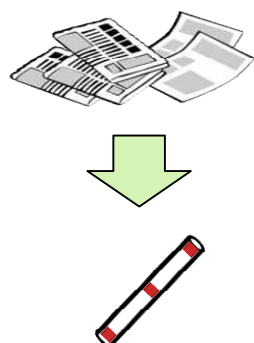
材料は新聞紙を丸めて使用。
赤いテープで両端と中央に目印をつける。（赤は見やすく、目印になりやすい）

背中を伸ばして左右
に体をひねる

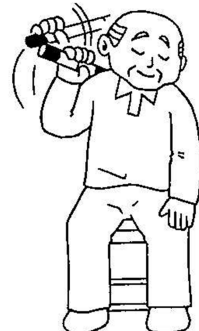
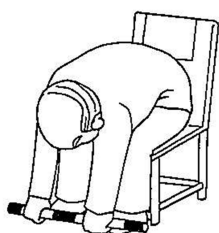
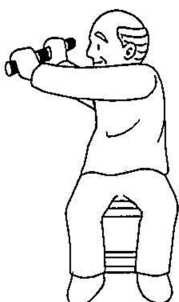
前屈みになって足底
に十分体重をかける

肩や首をたたく

前かがみになって
背中をたたく



一部ご紹介



利用までの大体の流れ

①介護認定
※介護保険認定を受けて介護度のついた方が対象となります。



②体験利用や見学
※体験利用はお食事付きで無料で行っています！



③ご利用前に…介護支援専門員によるケアプランの作成等必要になります。詳細はご相談下さい。



④申し込み

ご利用について まずはご相談下さい！！

連絡先：**098-935-5860**
(内線**315**)



※デイサービス直通
ダイレクトインガイダンスが流れます！
内線315ガイダンスに添って
ご連絡下さい！

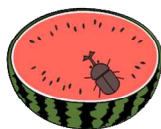
若松苑デイサービス 今月の空き利用状況

	月	火	水	木	金	土
空 き	1	5	1	5	3	2

体験利用・見学も随時相談受け付け中です！お気軽にご連絡ください。



活動の様子



スタッフが迎えお送り致します



送迎範囲

北中城村全域
中城村(一部)
宜野湾市(一部)
沖縄市(一部)

※地図の○内がおよその送迎範囲になります。その他場合もまずは、ご相談下さい！