

## ～ 介護通信 ～

### 【活動紹介】

花束を包んでいる和紙を活動に使えないと考え、「ちぎり絵」を制作することにしました。テーマは「沖縄の夏 ～北部の風景～」と題し、海・空・ハイビスカスを表現しています。

下絵などは無く、和紙を花びら・葉の大きさにちぎってのりで貼ります。和紙には繊維があり、ちぎる時には指の力が必要になります。利用者の方は繊維の向きを目で指で確認しながらちぎっていました。「この紙硬いね」「ここからちぎったらやりやすいよ」と利用者同士話しをしながら制作を行いました。

掲示板に貼ったちぎり絵は見応えのある作品に変化しつつあります。

## ～ 看護通信 ～

### 元気に夏を乗り切るための夏バテ予防

夏バテとは高温多湿な暑さによって起こる体調不良の事。人は暑さを感じると、自立神経の働きで汗をかき熱をにがして体温を一定に保っています。

しかし、真夏の室外と室内の温度差を繰り返し感じる事で、自立神経の働きが乱れます。自立神経の不調が原因で夏バテになります。夏バテの症状として、食欲がなくなる、身体がだるい、疲れがとれない、肩こり・頭痛が起こる、吐き気がするなど様々な症状があります。



夏バテの予防対策として、不足しがちな水分をしっかり補給する事、質の良い睡眠を取り身体をしっかり休める事、栄養バランスの良い食事を摂ること、軽い運動をして発汗能力を上げる事などがあります。

夏バテで体力が落ちると、熱中症の危険も増すので特に高齢者は気をつけなくてはなりません。

連日熱い日が続きますが、元気に夏を乗り切りましょう！

## ～ リハビリ通信 ～

元気に動ける体を保つには、転倒予防が重要になってきます。そこで今回は座ったままでできる簡単ストレッチと運動をお伝えします。

### ・ストレッチ1前屈(腰伸ばし)

呼吸はそのまま止めずに両手を膝、すねへと移動しながらゆっくりと前屈しその後、ゆっくりと戻す。戻す際は、腰、背中、首、頭の順に戻していく。

### ・ストレッチ2

両手を組んで手のひらを下にしたまま上に伸びる。左右どちらかにゆっくり倒していく。一度戻したら、反対側にも倒していき、再び戻していく。

### ・ストレッチ3

どちらかの脚の膝を伸ばして踵を床につけ、息を吐きながら体を前に倒す。椅子から落ちないように肘置きなどをしっかり握って行うこと。反対の脚も同様に行う。

### ・ウォーキング(足踏み)

椅子に座ったまま、しっかり地に足がついているのを確認し足踏みを行う、できれば両腕も一緒に動かす。ストレッチは一日に20秒以上行うと効果的。10秒×2回でもOKです。

短い時間でもいいので、毎日楽しく継続して行いましょう。また体調のすぐれない場合は見合わせましょう。



月間わした新聞  
若松苑  
デイサービス



特定医療法人  
アガペ会

☎ 935-5858

87 2022

8月

若松苑デイサービスは併設の病院や介護老人保健施設その他各事業所と連携して医療・介護サービスの提供を行い、みなさまの在宅生活をサポート(介護予防・自立支援)します！

ご利用についてまずはご相談ください！！  
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！

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スタート前には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

**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。

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 | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 | 1 |

体験利用・見学も随時相談受け付け中です！お気軽にご連絡下さい。

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  
中城村全域  
宜野湾市(野嵩、愛地、赤道、上原、新城、喜友名)  
沖縄市(与儀、比屋根)

※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！