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

103 2024
6・7月

～ 介護通信 ～ 【 活動紹介 】

7月の行事といえば「たなばた」です。
活動の時間に一人ひとり短冊に願い事を書いて頂きました。
年齢を重ね字を書く機会が少なくなっているなか、「うまく書けない」等と談笑しながらの活動となりました。
短冊には、家族への思いを込めた願い事も見られました。

～ リハビリ通信 ～ 【ふくらはぎ体操】

なんとなくすっきりしない、むくみやすい、肩がこる、そんな状態が続くようなら、血行が悪くなっているのかもしれません。そんな時には、ふくらはぎの体操が有効です。

①ふくらはぎを手でもんだり、タオル等で温める。

②座ったままでかかとの上げ下げを行う。

第2の心臓とも言われるふくらはぎを刺激することで血流促進につながります。
ふくらはぎの体操は、どこでもできますので日常生活に取り入れてみてください。

～ 看護通信 ～ 【熱中症の原因と予防】

年齢を重ねると汗をかきにくくなり、体内に熱がこもりがちになります。しかも暑さを自覚しにくいため、体温調整が遅れがちになります。
体内の水分量は若年者に比べ少なくのどの渇きを感じにくくなります。これらの要因が重なることで、熱中症にかかりやすくなります。
熱中症の症状は、めまい、立ちくらみ、足の筋肉がつる、頭痛、嘔吐、ぐったりするなどの症状があります。重症化すると命に関わる事もあります。
予防として、こまめな水分補給、適度な塩分摂取を心がける、日中の外出は控える、適切な室温管理を行うなどして熱中症対策を行ないながら暑い夏をのりきりましょう。

お知らせ

今月の空き利用状況（定員３５名）

月：４　火：６　水：５　木：６　金：３　土：０

体験利用・見学も随時相談受け付け中です。

【送迎範囲】　北中城村全域　・　中城村全域

宜野湾市（野嵩・愛知・赤道・上原・新城・喜友名）

沖縄市（与儀・比屋根）

その他の地域も、ご相談に応じます。

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。

活動の様子は
デイサービス
LINE登録↓

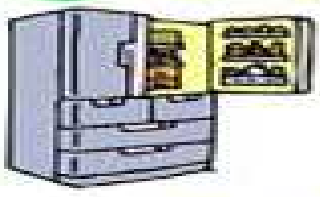
食中毒を予防する６つのポイント

① 生鮮食品は新鮮なものを買いましょう！

＊消費期限などの表示をチェックしましょう

＊肉・魚はビニール袋にそれぞれに分けて包みましょう

② 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ！



＊肉・魚・卵を扱う前後は手を洗いましょう

＊生ものはビニール袋に包んで入れましょう

＊冷蔵庫は7割程度の詰め込みを心がけましょう

③ 手も食材も、こまめに洗いましょう！

＊肉や魚を切ったまな板・包丁は熱湯をかけ消毒をしましょう

＊包丁、まな板、食器などは使用後すぐに洗剤で洗いましょう

＊ラップ包装してある野菜やカット野菜も流水で洗いましょう

＊解凍は冷蔵庫か電子レンジでおこないましょう

④ 加熱はじゅうぶんに！

＊加熱は中心部の温度が75℃、1分間以上になるようにしましょう

＊電子レンジの加熱は均等になるようにしましょう

＊調理を中断するときは冷蔵庫へ。室温で放置しないようにしましょう

⑤ 作りたてをいただきましょう！

＊食べる前に手を洗いましょう

＊冷たい料理は冷たく（10度以下）、温かい料理は温かく（65度以上）で召し上がりましょう

⑥ あと片付けも大切です！

＊残った食品は清潔な食器、容器で保存

＊時間の経ちすぎたものや、少しでも不安のあるものは思い切って捨てましょう