

いきいき ふじ便り

vol.85
R7年7月発行
ケアハウスふじの郷



『夏に向けての熱中症対策』

皆さんは水分を摂れていますか？部屋のエアコンは点けていますか？6月の中旬から急激に気温や湿度が上がり、猛暑が続いています。これからも夏に向けてどんどん暑い日が続いていきます。熱中症は命に係わるとも恐ろしい状態です。水分をしっかり摂る、エアコンを点ける。それだけでも十分対策になります。皆さんも自分は大丈夫だなんて思わずに熱中症にならないように注意していきましょう。

#NHK防災これだけは

2 暑いと感じる前からエアコンを使ってもらおう

エアコンONの目安は「室温28℃」です

温度設定は暑がりな人に合わせよう
体感に頼ると手遅れの危険があります

お年寄りは代謝が落ちて暑さを感じにくい体になっていることを覚えておきましょう

熱中症で緊急搬送された人の約6割は65歳以上の高齢者でした
(令和3年 総務省消防庁の統計より)

高齢者の熱中症これだけは NHK

#NHK防災これだけは

3 水分補給をする時間を一緒に決めよう

起床時 朝 10時
昼 3時
夕食時 寝る前

水分補給は「のどが潤いたら」ではダメ

梅干しやおせんべいなど一緒に水を飲むと塩分も補給できます

高齢者の熱中症これだけは NHK

NHK防災参照

～今後の行事予定～

7月 ふじの会、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、ほのぼの会、一本堂さんパン販売（焼き立てパン販売）、夏祭り、ミニフラワーアレンジメント、おやつの日

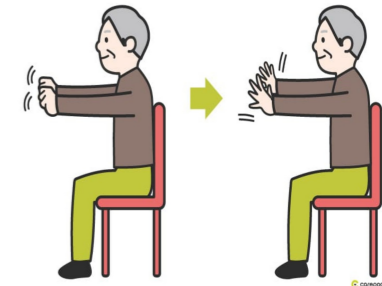
8月 ロマンティックコンサート、骨格ストレッチ、夕涼み会、メガネ・補聴器の無料点検、折り紙クラブ、ほのぼの会、ゆかいな仲間たちさんマジックショー＆演奏会、ミニフラワーアレンジメント

9月 ふじの会、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、ほのぼの会、ミニフラワーアレンジメント、おやつの日、ワックス掛け

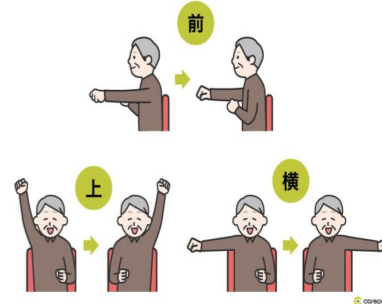
『ながら運動』とは、日常生活の中で何かをするついでに運動することです。「〇〇をしながら」運動をするということです。「これから運動するぞ!」と、意気込んで準備することなく、誰でも手軽に始められるのが「ながら運動」の魅力です。生活スタイルは人それぞれですが、どんな方にも「ながら運動」を生活に取り入れることは可能です。

座ってテレビを見ながら

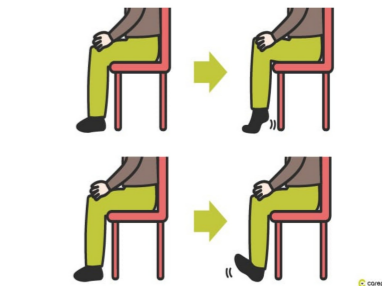
○グーパー運動
両手を前に伸ばした状態でグー→パー→グー→パーを繰り返します。指の関節可動域（関節が曲がる範囲）と握力の維持が期待できます。また、腕を伸ばしたままで行うことで、腕を上げるための筋肉も鍛えることができるでしょう。



○座ってパンチ
拳を握って、両手で交互にパンチを出します。前や上、横向きに順番に行いましょう。腕全体の筋力トレーニングにもなりますし、何度も繰り返し取り組むと有酸素運動としても効果的です。好きな音楽に合わせてたり、テンポよくパンチをしてみましょう。



○つま先立ち・つま先上げ運動
かかと・つま先の上げ下げはふくらはぎの筋力トレーニングに効果的です。ふくらはぎは第二の心臓とも呼ばれており、血液循環を手助けする役割がありますので、積極的に動かし血行を良くしましょう。

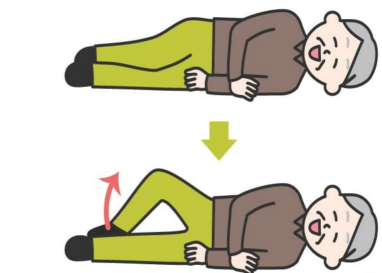


横になりながら

○膝曲げ
膝を曲げて手で抱えながら引き寄せます。その状態を10秒キープ。左右交互に行いましょう。体の柔軟性が上がり、腸も動きますので便秘解消にも効果があります。



○横向きになり足をパカパカ
横になり上側になり足を軽く曲げ、お尻を起点に膝を上げたり下げたりします。少し負担が大きいトレーニングになりますが、無理のない範囲で大きな筋肉を鍛えることで歩行の時にふらつきにくくなる効果があります。



carepoke参照

消防訓練

4月21日(月)消防訓練

今年の消防訓練も皆さん大きな問題もなく無事に施設の駐車場まで避難することができましたね。避難の仕方や避難経路の確認。消火器の使い方を学んでおけばいざという時に必ず役に立つのでしっかり覚えておきましょう。



藤祭り

4月22日(火)曼荼羅寺でお花見

毎年曼荼羅寺では藤の花が綺麗に咲いていますが、今年は寒い日が続いていたので心配していました。でもお花見に行く前から暖かい日が続いていたおかげか、お花見当日は藤の花を含め、他の花もほとんどが咲いてとても綺麗でしたね。



焼き立てパン屋一本堂

5月23日(金)パンの移動販売

3月から始まった焼き立てパンの移動販売。今回は前回以上に皆さんに好評で、販売時間前から待っている方もいました。販売開始には長蛇の列ができるほどで、パン屋の一本堂さんも「もっとパンを用意しておいた方が良かったかもしれないですね」と、嬉しそうにされていました。次回は7月18日(金)での販売を予定していますので、皆さんまた是非参加してくださいね。



4月



4/3折り紙クラブ



4/5桃太郎作り



4/9お好み焼き作り



4/13鯉のぼり作り



5/1折り紙クラブ



5/7田楽の日



5/13外食ツアー

5月



5/18あじさい工作



5/28和菓子作り



6/5折り紙クラブ



6/14立体カード作り



6/18介護予防ウォーキング

6月



6/22PPバンドのカバン作り



6/25.26.27回転寿司ツアー

