



通いハ便い7月号

令和4年7月10日 発行
介護老人保健施設たまむら

梅雨が明け、暑い日が続いています。平年より22日、昨年より19日早く梅雨が明けたそうです。今年は猛暑や水不足等が心配な夏となりそうです。朝も早い時間から気温が高くなっています。送迎車をお待ち頂く際には、外ではなく家の中で待つようお願いいたします。

熱中症について

熱中症とは、ズキンズキンとする頭痛やめまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感などの自覚症状があります。日中の炎天下だけではなく、室内や夜でも発生します。もし熱中症になってしまったら・・・

- ・涼しいところで休む
- ・水分・塩分補給
- ・衣類をゆるめる
- ・太い血管を冷やす
- ・病院を受診

しましょう。

こまめな水分補給、エアコンを上手く活用し、暑さを和らげるようにしましょう。また、涼しい服装で過ごすなどし、夏を乗り越えましょう。

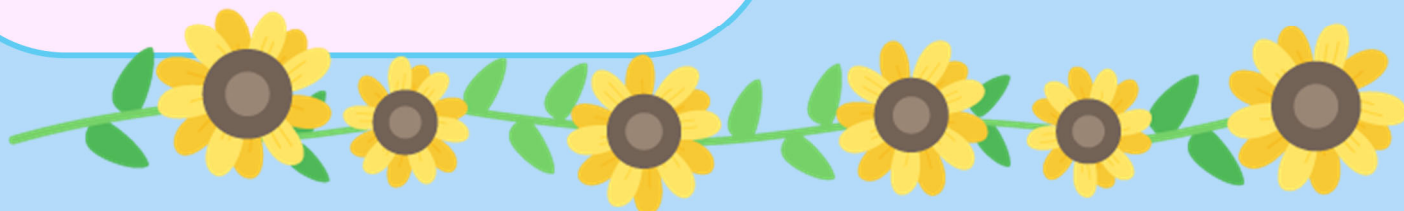
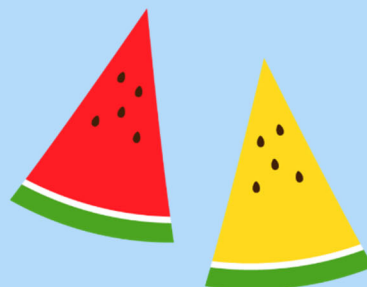
先月の出来事

レクリエーションにて水彩画を行いました。夏らしく、今回はスイカです。それぞれ思い思いに筆を入れ、たくさんのスイカが出来上がりました。フロアに飾らせて頂きましたので、ぜひご覧下さい！！



7月（文月）の歳時記

- ・七夕（7/7）
- ・海の日（7/18）
- ・土用の丑の日（7/23）
- ・小暑（7/7～7/22）
- ・大暑（7/23～8/6）





外は暑い、家で運動しよう

「体力が落ちるのは怖い、けど熱中症も怖い」「暑くて外には出たくない」 そんな時期だからこそ、家で出来る運動をしてみませんか？歩く以外にも、足腰を鍛える方法があります！！

運動内容

1日あたり、10回×3セット程度
を目安に行いましょう！



立ち上がり練習

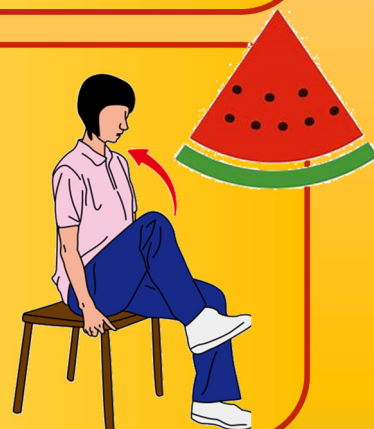
・立つときには全身の筋肉を使用して動作を行っています。壁や手すりなど動かない物に掴まりながら行いましょう。



もも上げ運動

・座ったまま、太ももを上にあげましょう。歩いているときの足の引っかけりが少なくなるための筋肉が鍛えられます。

息はこらえないように



膝伸ばし運動

・椅子に座りながら膝を伸ばしましょう。膝関節の変形予防や、歩いている時に膝がガクガクする方にお勧めの運動です。

痛みのない範囲で

