

通りハ便り 7月号

令和5年7月10日 発行 介護老人保健施設たまむら

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。朝から気温が高い日が続いています。熱中症の危険性が高まりますので、送迎車が到着するまで屋外ではなく室内でお待ちいただくようお願いいたします。

中庭日記

3株植えたスイカが驚く生長スピードで中庭を埋めつくしています。人工授粉が終え、着実が楽しみです♪イチゴやミニトマトも収穫できました！！



2023.6.1



2023.7.1



7月の歳時記



7月7日 七夕

織姫と彦星が年に1度だけ天の川で会えるとされている日

7月17日 海の日

海の恩恵に感謝するとともに海洋国日本の繁栄を願うことを趣旨に1995年に制定された国民の祝日

7月30日 土用の丑の日

土用の丑の日と言えば誰もがウナギを思い浮かべますが、「う」の付く食べ物（瓜、うどん、梅干し等）を食べて無病息災を祈願する日



スタッフ紹介

ふじい まさき
介護 藤井 将貴

一生懸命頑張ります。
よろしくお願いします。



6月の行事食
あじさい御膳

足・腰の運動をしよう！



人は年齢を重ねるとともに筋肉の量が減り、筋力が低下していきます。足腰の筋力の低下は立ち上がり動作や歩く動作を始めとしたさまざまな動作能力の低下に繋がるため注意が必要です。

【運動をする時のポイント！！】

- ①無理なく続けられる運動を選ぶ。
→**継続して行うことが大切！**継続できる運動を生活の中に取り入れて行いましょう。
- ②数を数えながら行う。
→一生懸命になりすぎて息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。数を数えることで息を止めることを予防しながら**取り組みましょう。**
- ③無理はせず、**痛みのない範囲**で行いましょう。
- ④こまめに**水分補給**をしましょう。

一緒にやってみましょう！



足を軽く開き、膝同士を内側に押しつけるように力を入れる。



片足をゆっくりと上げ、そのまま約2秒保ち、ゆっくりと下ろす。



お腹周りを意識して身体をひねり、肘と反対側の膝をタッチする。