



毎年のことながら今の季節、暑かったり寒かったり、体調管理に気を付けて下さい。そして「熱中症」にご注意ください。

めまい、筋肉痛、こむらえり、頭痛、はきけ等、熱中症かなと思ったら、まず ○涼しい所で水分補給 ○脇の下、頭等を冷やしてみてください。それでも治らなかつたり、自力で水等飲めなかつたら直ぐ救急車を呼んでください。

- ※室内ではエアコン等で温度調節。 外出時は帽子や日傘を使用。
  - ※水分補給はのどの渇きが無くてもこまめに補給して下さい。
  - ※塩飴をたべた時は塩分濃度も上がるそうなので水も飲んでください。
  - ※酒類、お茶、コーヒーにはアルコール、カフェインが含まれていて、排尿作用が有るので熱中症予防には向いていないそうです。
- 朝ごはんをしっかり食べ、熱中症予防に効果のある牛乳、麦茶を上手に活用して今年の夏も乗り切りましょう。 \ (o) /

### 外出の時、帽子忘れないでね。

(牛乳が苦手の方はヨーグルト、チーズでも効果あり)

### 7月の行事予定

7/2(木)健康相談(口腔ケア)  
11:00~12:00

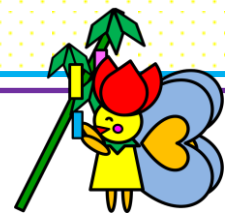
7/18(土)足湯  
13:30~15:30

7/23(木)楽しく体操  
なんでも相談  
13:30~15:00

今年も七夕の季節になりました。みなさんからの願いのこもった短冊も笹の葉にゆれています。まだ持って来てない方も玄関に貼っておいてもらえれば支援員が集めて来ます。願いが叶いますように。



## 6月の行事は体をいっぱい動かしました



大量の汗が出てスッキリ



色々教えていただきました。



自分のペースで

散歩できない方は家の中で足を前後に構えて左右の腕を一生懸命前後に振る(一分)。足を変えて又同じ様に(一分)

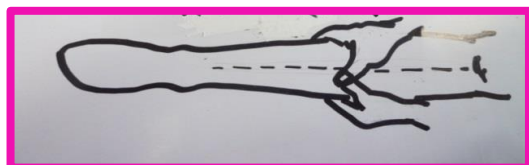
肩こりの方が首を回す時は腕を固定して回すと効果的だそうです。(立って回す時は手を腰に、座って回す時は手を足に固定する)

セラバンドを使っての運動、効き目抜群でした。

※セラバンド(ゴムです)は談話室にあります

○腰痛防止～ふくらはぎを丁寧にマッサージ

○ひざ痛防止～すねを丁寧にマッサージ



片方の手の親指の上にもう一方の手の親指を載せてスネの骨の脇を押す

※運動する時は1、2、3、4、と声を出すと有酸素で効率の良い運動が出来るそうです。

○7月～9月末まで恵水講橋の保全工事が始まります。和野橋の交通量が増える事が予想されますのでご注意ください。

○自動販売機の空き缶入れに家庭ごみを入れない様お願い致します



★お願い★  
◎燃えるゴミは、熊の出発のおそれもあるので、当日の朝に出して下さい。  
◎ビン&缶は、青いかごに袋から出して、ペットボトルは袋のままです。