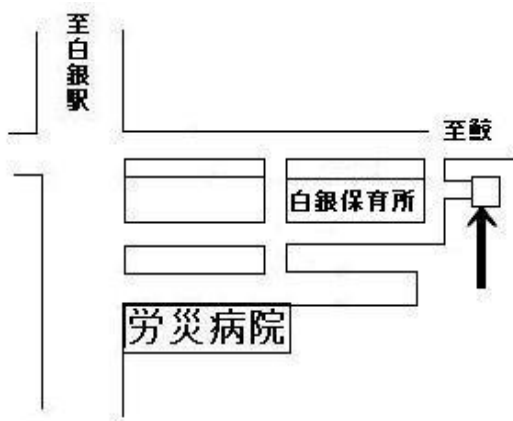


きらきら

9月号 令和2年9月1日発行



イツギンチャクゲーム



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

8月の行事・活動

『日中の様子 part1』

ストローをイソギンチャクに見立て、スプーンですくったビー玉をのせる、イソギンチャクゲームを行いました。中々難しかったですね。



『日中の様子 part2』

家事作業や平行棒リハビリ・ペダル漕ぎ運動や股関節の運動等、様々なリハビリを行っています。体調に合わせて、継続して行きましょう。



『日中の様子 part3』

午後からの活動です。風船バレーや玉やり、双六等…様々な内容があります。これからも、楽しいレクリエーションを考えていきます。お楽しみに！



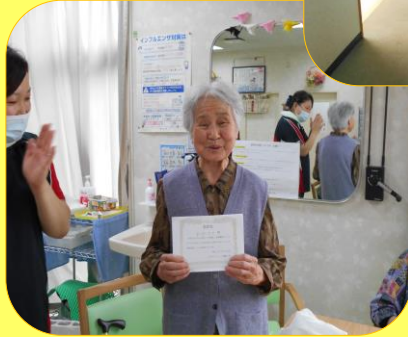


頭の体操も欠かし
ません！今日は、
ぬり絵です。色と
りどり、きれいに
塗られています

グリーンハイツ釣
り堀。魚釣り大
会！今日の晩御飯
のおかずは、何に
しようかな？



午前・午後と歩行リハビリに励まれる皆さん！「歩いて楽しむ、ウォーキングブック」に1往復に1つスタンプをつきます。スタンプが溜まった方々を表彰しました！



【今月の豆知識 ～熱中症予防の新常識は、手のひら冷却～】

手のひらには体温を調節する同性脈心合という血管があります。この血管を冷やすことで温度が下がり、身体の中心部の温度の上昇を防ぎ、熱中症予防につながります。ある研究では、「首・脇・そけい部」を冷やした時よりも、「手のひら・足の裏・ほほ」を冷やした時のほうが、「体温を低下させる」という結果が得られました。

～効果的な手のひらの冷やし方～

15℃前後のペットボトルで15分ほど、手のひらを冷やす！！

☆冷蔵庫から出したばかりのペットボトルはちょうど15℃程度です。冷たいなと感じるくらいが、適温です！



～デイサービスからのお願い～

☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

☆食べ物の持ち込みについて

衛生上の考慮から、センターへの食べ物、飲み物の持ち込みはお断りさせて頂いております。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

☆歯ブラシについて

昼食後の口腔ケアにて、センターで歯ブラシを用意しておりますが、硬さなどの指定がある場合は、持参して頂く様、御協力の程よろしくお願い致します。

☆水分について☆

デイサービスでは、センター到着時・10時・13時・15時・16時に水分提供しております。ジュースやコーヒーを希望時に提供させて頂いておりましたが、熱中症予防や糖尿病等の疾病の観点から、ジュース・コーヒーの提供を10時のみとさせて頂く事となりました。今後とも、健康面にも留意して参りますので、ご協力の程宜しくよろしくお願い致します。

～編集後記～

9月に入りましたが、残暑が厳しくなりそうですね。熱中症や脱水症など、コロナウイルスと同様に気を付けていかなければならないですね。豆知識でもあげたように、手のひらを冷やしたり、室内にいるときも適切にエアコンをつける等、ご家族と一緒に対策していきましょう。

外館・山内