安心プラス通信

できた～！！のお客様の声コーナー

A・A様　プラスに来て運動するようになって、足の動きが良くなり太ももからしっかりと足があげられるようになった。

H・T様　プラスに来るようになってから、骨盤底筋体操をしっかりと行ったことで尿漏れがなくなった。

Y・M様　右肩や背中に痛みがあったが、プラスに来て運動し肩や腕を動かすようになってかた痛みがなくなりベッドからの起き上がりがしやすくなった。

○7月7日は七夕でした○

七夕ということで皆様に短冊に願い事を書いていただきました。

ご家族の健康や幸せ、元気に楽しく過ごす事や世界平和など、様々な願い事がありました。

模造紙に笹を貼り、その周りに皆様に書いていただいた短冊を貼りました。

職員が書いたものもこっそりとまぎれさせていただきました。

七夕が終わってから、御香宮へ奉納しに行かせていただきました。皆様の願い事がかないますように。

○熱中症にご用心○

夏です。暑いです。連日真夏日です。大変です。熱中症に注意しましょう。熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）です。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。熱中症の主な原因は水分不足、暑さに対する調節機能の低下、ガマンが挙げられます。体の中の水分量が若者と比べると少ない為、脱水状態に陥りやすくなっています。こまめな水分補給が必要です。「のどがかわいたな～」と思う頃には体はすでにカラカラです。トイレに何回も行くのが億劫だからと言わず、飲みましょう。ミネラルウォーターが渇きを潤すにはベターです。熱中症にならないために水分補給はとっても大切です。「体が冷えるのが嫌」「クーラーは苦手だから、多少は我慢」「若い頃は窓を開けるだけで過ごせた」など、ついつい無理をしたり、ガマンしたりしてしまいがちです。しかし、体が加齢で変化しているように、気候も年々変化しています。真夏日や熱帯夜の増加など、若かりしあの頃より夏は確実に暑くなっています。**プラスではしっかりと水分を摂っていただけるようにこまめに声かけをさせていただいています。**エアコンの調節もしますので、遠慮なく暑い、寒い、あればお申し付けくださいね

水分補給の様子

令和元年7月31日現在の空き情報

おかげさまで現在満員になっています。空きはありませんが、体験やスポットでのご利用は受付中です。

安心プラス
もっと楽しく、イキイキ。
京都市伏見区京町六丁目69番地1
ansin-plus FAX 075-601-6671
TEL 075-601-6688

空き情報	月	火	水	木	金	土
午前	空き0	空き0	空き0	空き0	空き0	空き0
午後	空き0	空き0	空き0	空き0	空き0	空き0