



～ひかり向島通信～

- Anshinplus Mukaijima -

2021年12月

2021年8月よりOPENしました～『ひかりサロン 安心プラス向島』～
みなさまどうぞよろしくお願ひいたします。



#人の和・地域の輪
#集いの場
#地域との繋がり
#繋がったご縁に感謝



～「かくれ脱水」に注意！マスク習慣と上手につきあいましょう～

マスクをつけての生活がすっかり日常になりましたね☺
日々の暮らしには欠かせないものとなったマスクですが、熱が体内にこもり体温が上がりやすくなっています。また、マスク内の湿度も高くなっているため、のどの渴きを感じにくい状態です。飲み物を飲むときにはマスクをずらさないといけないため、わずらわしさから普段よりも水分飲用の機会が減っている可能性もあります。こういったことから有効な対策がとれていない「かくれ脱水」になる人が増えています。かくれ脱水を防ぐには…

- ★水分補給のコツは「のどが渴く前」に「こまめ」に。
- ★水分が不足しやすい起床後や入浴前後、就寝前は意識して水分をとる。
- ★食事から水分補給をする…お味噌汁やスープ等を食事に取り入れましょう。

「あれ？」と体調で変化を感じる事があれば、ご家族やケアマネージャーさん、ひかりサロンどこでもいいので相談してくださいね。

～お客様のできた☺!の声～

- S様…ポールを使った柔軟を続け、足首がまわるようになった。踏ん張れるようになってるのが自分でも分かる!☺!
- T様…ラダー運動を家でも練習して、サロンでばっちりできるようになった☺!

嬉しいお声の数々がクルーの励みになっております♡



今日は介護の日!
介護の日とはなぜ11月11日?
いい日、いい日 999
毎日あったか介護 ありがとう



～今月の脳トレコーナー～
空いているマスに1文字加えて言葉を完成させてください☺

①す□むし ②さ□だち ③み□づき
④め□すり ⑤ね<□い ⑥せん□い

月～土曜日はいずれも
体験および
ご利用可能です。

ひかりサロン 安心プラス向島…近商ストア向島店の2階にあります!

要介護状態にならず、今の生活を継続する事を目的とした事業です。我々、スタッフが健康づくりのお手伝いをいたします。

友人紹介等、体験のお問い合わせなど…☎075-605-3380またはFAX)075-605-3387(担当:大久保・岡野)

お困りごと・ご相談などお気軽にお問合せください!(^^)!