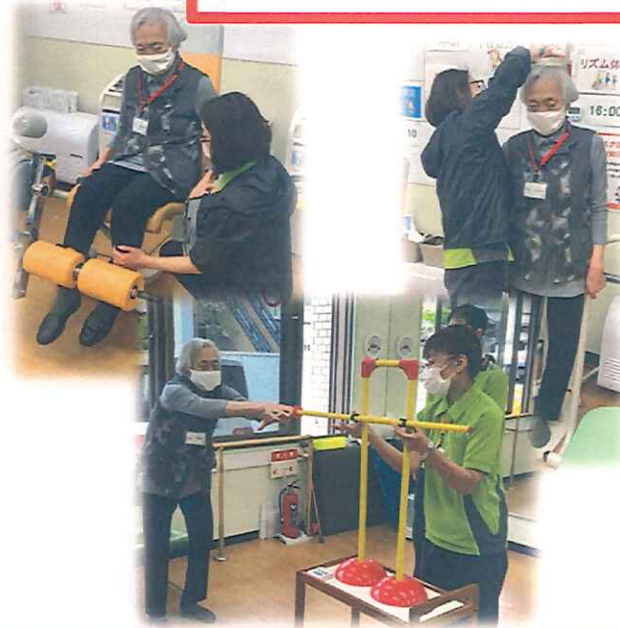


安心プラス通信  
2022年5月号

- ・「口腔訓練しているのでムセが無くなりました。」 H・A様
- ・「階段が継続して上れている。」 M・T様
- ・「家だと寝てばかりやけど、プラスに来てたら運動が出来る」 K・K様

体力測定を実施しました！



今回の体力測定で、お客様から「(前回と比べて)維持出来ていて、良かった！次の体力測定までにもう少し早く歩けるようにしたいわ」と言ったお声をいただき、皆様の新しい目標設定に繋がりました。機能訓練士からは「身体機能の低下は全体的に見られなかったもので、このまま休まずに皆さんに来てほしい」との事でした。休まずに運動をされていることが体力測定ではしっかりと反映されているので、これからも皆様と一緒に運動をしつかりと取り組んでいきます。

脱水症状のサイン！

5月に入り気温も徐々にですが上がっていく中、気を付けてほしいのが“脱水症”です。その脱水症状のサインがコチラ！

- ①口の中やくちびる、舌が乾いている
- ②身体がだるく感じる、倦怠感
- ③食欲の低下 ④血圧の低下
- ⑤爪を押して3秒以上色が戻らない
- ⑥トイレに行く回数が減る



等々・・・

以上のことが当てはまるといった方は“こまめな水分補給”を意識してみてください。夏本番前に習慣づけておくことで脱水症を防ぐことができます！もし、それでも水分摂取が中々できないのであれば、水分が多い食事メニューにしたり、すぐ手に届く場所に飲み物のペットボトルを準備しておくのもおすすめです。

SDGsの取り組み

【ゴミを出さずにきれいなまちづくりを】

安心プラスでは、職員の休憩時間等で使用するコップを紙コップではなく、Myコップの使用を推奨しており、ゴミを出さない取り組みをしています。

11 住み続けられるまちづくりを



2022年4月末現在の空き情報

空き情報

月	火	水	木	金	土
午前1人	午前1人	空き無し	午前1人	空き無し	空き無し

**a+** 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  
FAX 075-601-6671  
TEL 075-601-6688

体験等のお問い合わせは  
担当：木曾・織田まで！

※写真・実名はお客様の許可を得て掲載しています。