

安心プラス通信

2022年8月号

できた～！のお客様の声

- ① 安心プラスでの運動で肩が上がるようになった。Y・S様
- ② 安心プラスに来てのおかげで遠出することもできた。H・O様
- ③ どんどん元気になってる気がする！R・O様

暑さ指数で何？ 覚えて熱中症 を予防しよう！



暑さ指数は、**熱中症を予防する**ことを目的として、労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31) ※1		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28) ※2	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

運動後は「クールダウン」をしよう！

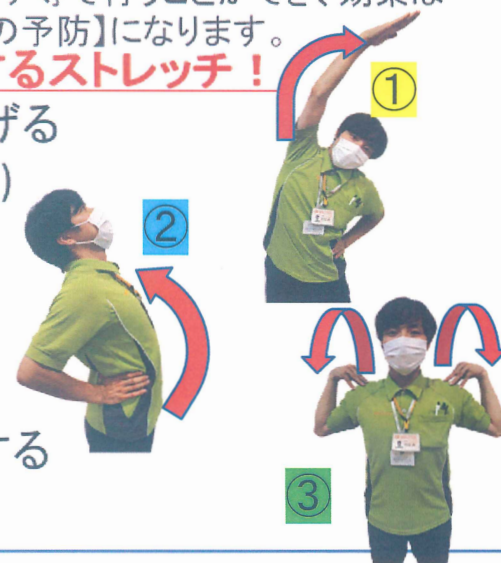
クールダウンはストレッチ等で行うことができ、効果は【疲労回復】や、【怪我の予防】になります。

熊田がおススメするストレッチ！

① 体を左右に曲げる (左右10秒2セット)

② 背中を反らす (10秒2セット)

③ 両肩を外回しする (5回2セット)



SDGsの 取り組み

11 住み続けられるまちづくりを



毎朝元気に 挨拶を！



毎日の挨拶を大切に！
お客様や職員だけでなく地域の方にも元気に挨拶をしています。

2022年7月末現在の空き情報

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

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。