



安心プラス通信

2024年8月号

裏面に
お客様の声
特集!



イズミヤ伏見店で屋外歩行訓練を行いました♪ 歩数計を付けて実施。

1時間半弱で1750歩歩かれました!!
女性だけの参加だったので「あの服いいね。」など、服選びを満喫され職員も楽しみながら屋外歩行訓練取り組みました。買い物となるといつもよりしっかり歩かれています。



SDGsの取り組み

紙コップや割り箸ではなく、MYコップやMYお箸を使っています!

11 住み続けられるまちづくりを



※「熱中症」の基礎知識

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良

行動

- ・激しい運動
- ・激しい筋内運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

Instagram



ANSIN.PLUS

2024年08月末現在の空き情報

空き情報	月	火	水	木	金	土
	午後2人	空き無し	午前2人 午後2人	午後2人	午前1人 午後2人	空き無し

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・小谷まで!
※写真・実名はお客様の許可を得て掲載しています。

皆さんの声を
集めました！



・「今日は屋外歩行、とても楽しかったです。ありがとうございました。」

・「屋外歩行に行かされた人たちが皆楽しそうでしたよ。」

・「屋外歩行で行ったことない所に行くと楽しかったです。」

・「夜のオシッコの回数減ってきた。」

・「最初は難しかったけど、把持訓練が今ではできる。継続は力やね。」

・「長い間休んでたから色々な人と話せるのを楽しみにしてました。」

・「ここに来て歩きやすくなった。たくさん運動できる。」

・「マシンは良いね。運動した感じがあって、体も熱くなる。」

・「誕生日の写真ありがとうございました。直ぐに出来るんやね」

・「屋外歩行、暑いけどいっぱい歩けたな。ええこっちゃー！」

・「屋外歩行してもらって今の自分の状態がよくわかりました。」

・「普段外に出ないので屋外歩行訓練をして下さるのは助かります。」

・「屋外歩行訓練で今日は普段の3倍以上は歩けたね。」

・「ここで運動した日はよく寝れる。」

・「肩はだいぶ動くようになってきました。」

・「ここは活気があってマシンで運動もできるからいいわ。」

・「ウォーターベッドの後は腰がスッキリするな」

・「アドバイスありがとう、意識して動かすようにしてます。」

・「ここでしかこんな運動できへんね。身体が熱くなるね。。」

・「足腰の運動ができて嬉しいです。」

・「ここで運動すると汗が流せるね。」

・「ウォーターベッドが楽しみです。」

・「屋外歩行で買いたい物が買えました。ありがとう。」

・「自分では気付かないけど、背筋真っすぐになってきてるって言われました。」

・「今日は外でたくさん歩かせて貰いました。お買い物もできて良かったです。」

・「足がスムーズに出てきて軽くなった。足首も痛さが引いた。」