

安心プラス通信 2024年9月号

裏面に
お客様の声
特集!

看護師余米より



まだまだ残暑が厳しいですね…。
9月でも熱中症になるかもしれません。

熱中症対策について

熱中症の初期症状は顔のほてり、倦怠感、頭痛や吐気に伴います。涼しい部屋で安静にして衣服を緩め、鼠径部や脇の下などの太い血管を冷やしましょう！

重度になると意識が無くなり反応が無くなり、痙攣などは起きます。その時は直ぐに救急車を呼んで下さいね！！



普段から出来る予防策は？

- ①適切にエアコンを使い室温と湿度を確認する。
- ②外出時は日傘や帽子
- ③こまめな水分補給とバランスの良い食事
- ④睡眠をしっかり！

熱中症を予防して
夏を一緒に乗り切りましょう♪



経口補水液の作り方

必要な材料

水1リットル 食塩3g レモン果汁大さじ3
はちみつ大さじ4 (又は砂糖大さじ6)

・作り方

器に水以外の材料を入れてから、少しずつ水を入れて材料をよく溶かす。
残りの水を入れてかき混ぜたら完成！！



気軽に買えるドリンク

ポカリスエット、アクエリアス、
キレートレモン



おすすめの食材

お味噌汁、梅干し、海藻類、豆類



2024年09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 午前2人	空き無し

SDGsの取り組み

水の無駄遣いをしないように、洗物で、水を出しっぱなしにしない！

6 安全な水とトイレ
を世界中に



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！



- ・「若い職員さんにオシャレって言われてうれしいわ。」
- ・「楽々のびのび(ふくらはぎのストレッチ)、ほんまにええわ。この後にスクワットしてる。」
- ・「ここでしかこんな運動できへんね。身体が熱くなるね。」
- ・「この職員さんは連携がうまく取れてるね。」
- ・「ここにきてから膝の痛みが減った。」
- ・「洗濯ばさみの訓練いいですね。家でもやってみます。」
- ・「ここに来て皆さんの顔を見るのが楽しみです♪」
- ・「ドライバーさんもこの職員さんも良い人ばかり。」
- ・「ここに通いはじめてだいぶと調子が良くなった。」
- ・「初めてでしたけど、あっという間でした。ありがとうございます。」
- ・「包括の人からもこの評判良いですよ。」
- ・「ここに来るのが楽しみやねん。」
- ・「私は盆でもここ休みたくない。」
- ・「ここで運動してるから前はできなかった事が知らん間にできるようになってます。」

- ・「体操のおかげで最近では膝の調子もいいです。」
- ・「やっぱり安心プラスに来るのが楽しい。」
- ・「暑くてどこにも出かけられていないが、安心プラスに来られて良い気分転換になってます。」
- ・「ここで運動してる方がショートステイ行くより良いね。」
- ・「自主トレーニングのやり方教えてくれてありがとう。」
- ・「教えてもらった肩の運動少し痛いけど続けてます。」
- ・「ええ物買えました(屋外歩行)。ありがとうございます。」
- ・「職員さんに個別訓練してもらえているから、身体が楽ですね。」
- ・「プラスに来るのがとても楽しい。」
- ・「たくさん歩けたし、屋外歩行訓練行けて良かった。」
- ・「屋外歩行訓練で行ったことないところに行く楽しかった。」
- ・「今日はおしゃべりも楽しみに来ました。長い間休んでたから色んな人と話せるのを楽しみにしていました。」
- ・「最初は難しいかったけど、把持訓練が今ではできる。継続は力やね。」
- ・「ここで運動してから、身体が柔らかくなったよ。」