



# 安心プラス下三栖通信

## 2024年9月号

発行責任者: 管理者 織田淳子



体験利用・見学も大歓迎😊!  
お気軽にお問い合わせください

2024年8月現在の空き情報

空き状況	月	火	水	木	金	土
	0人	1人	0人	1人	1人	0人

☎075-632-8282

担当: 織田・尾崎

### 把持訓練

**目的・効果:** 握力は、日常生活を送る中で何気なく使っている力です。日常生活を快適に過ごすためにも、握力を保つ必要があります。手は“第二の脳”とも呼ばれており、指には多くの末梢神経が集まっています。指先を使うとその刺激が脳に直接伝わり、脳の活性化にもつながります。



### 9月作品レクリエーション『コスモス』

季節感と巧緻機能訓練を目的として今回の作品は折り紙を手でちぎりコスモスの花を作成して頂き、一人一人素敵な花が完成できました。



### ※写真掲載はおお客様の許可を得ています

看護師大草より脱水症・熱中症についての話をさせて頂きました。

#### 熱中症予防5か条

1. こまめな水分補給をしましょう。(目安は1日8回①起床後②朝食時③10時頃④昼食時⑤15時頃⑥夕食時⑦入浴後⑧就寝前)
2. 規則正しい食事をしましょう。
3. 室内ではエアコンを使って室温を28℃以下に保ちましょう。
4. 外出時は通気性のよい服装をして帽子や日傘も使って暑さを避けましょう。
5. 汗をたくさんかく時は水やお茶だけでなく電解質(塩分など)も補給しましょう。

お客様皆様熱心に聞いておられました。「良い話が聞けました。ありがとうございます。こまめに8回飲んだらいいんやなあ」とお声が頂きました。暑い日が続きますが意識して頂き乗り越えていきましょう





## 「継続は力なり」自宅で時間を作って運動を行いましょう！

ふくらはぎの筋力が低下すると歩行する際の推進力が弱くなったり、つま先が地面や段差にひっかかったりします。また、ふくらはぎの筋肉は血液を循環させるポンプとして働くので鍛えることで血流が良くなります。そのため、むくみが解消され、足の疲労回復にも効果があります。

機能訓練指導員：中

つま先上げ



踵上げ



日頃より当テイサービスをご利用頂きありがとうございます。健康維持の為、テイサービスでの活動だけでなく、ご自宅でもぜひ毎日の運動を行って頂きたく存じます。

「継続は力なり」と申します。簡単な運動でも、日々の積み重ねが大きな健康効果を生みます。ご自宅で行いやすい運動方法についても、こちらからアナウンスさせて頂きますので、ぜひ実践して頂ければと思います。皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。  
管理者：織田