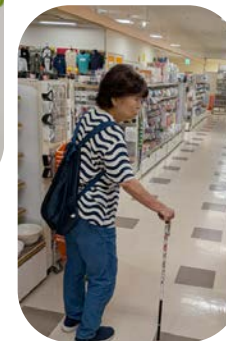




こんにちは！9月号をお届けします。

今月もたくさんのお知らせがありますので、ぜひご覧ください。



屋外歩行訓練を実施しました。今回は向島の近商ストアでの、歩行訓練を兼ねたお買い物でしたが、沢山のお客様が参加して下さいました。普段行けない場所での歩行訓練で暑い夏の気分転換も出来たかと思います！！

ご参加下さった皆様お疲れさまでした！！

お問い合わせは木曾・小谷まで

【営業時間】8:30 - 17:30 【定休日】日曜日



075-601-6688



<https://ansin-p.jp/>

〒612-8083 京都市伏見区京町6丁目69-1

Topic02

残暑と室内での「かくれ脱水・熱中症」について

【高齢者向け】9月のかくれ脱水・熱中症予防ガイド

【原因】なぜ秋（9月）でも起こるの？



① 認知力の低下
② 体内の水分低下
③ 季節の隙間
(年中...)



喉の渇きを感じにくい...



② 体内の水分低下
若者より体に溜め込める水が少ない！



③ 季節の隙間
「もう9月だからエアコンオフ」の油断

【サイン】こんな症状、出ていませんか？（セルフチェック）

【サイン】こんな症状、出ていませんか？（セルフチェック）
【口】口の中がバサつく
【頭】なんとなく立ちくらみ
【尿】トイレの回数が減る
【手】手がカサつき、肌がつかつく
【体】理由のないだるさ
【皮膚】手の甲をつまむと戻りが遅い

【予防策】今日からできる3つのルール

①【時計】「時間を決めて」水分補給
起床時 食事時 入浴後 就寝前 トイレの後
②【飲み物】飲むものは「水・麦茶・経口補水液」
カフェイン入りの緑茶やコーヒーは利尿作用があるので注意！
③【室温】部屋の温度は「28℃以下」をキープ
「室温計」を体感ではなく「目」で確認してエアコンを活用

お客様の中にも「熱中症気味になった・・・」という方は何名かおられました。9月に入っても30℃を超える真夏日が多く、蓄積した夏の疲れ（夏バテ）から体力が低下しがちです。「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが油断せずに注意しながらリハビリを一緒に頑張りましょう！！



お客様の声



「前は午前中車椅子で行きと帰り、近くの整形行ってましたけど、少し歩けるようになりました。」



「向島サロンの中を実際に見れて良かったです。屋外歩行に行けて良かった。」



「他の人が『元気になったね!』『声が元気に変わった』と言ってくれた」



「(近商ストアの屋外歩行) 予想外の面白さでした。ありがとうございました。」



「買い物ありがとう。何をかうか相談も乗ってくれてよかった。」



「家ではできない。ここに来てさせて頂けるから嬉しい。」



「ペットボトルは開けられるようになったので、ここに来て次の家での目標見つけてみます。」

「ここに来れるのが幸せなんです。」



「安心さんは楽しい。それに健康管理とかしっかり見てくれる。」



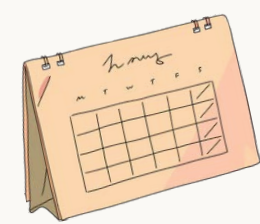
「この前近商に行って、ひかりサロンの様子も見れて良かった。私にはここ(安心プラス)の方が合っている気がする。」



先月末までの空き状況

申し訳ありません。埋まっておりますが、枠の状況は常に変化します。ご利用希望はお問合せ下さい。

月	午前	0枠	午後	0枠
火	午前	0枠	午後	0枠
水	午前	0枠	午後	0枠
木	午前	0枠	午後	0枠
金	午前	0枠	午後	0枠
土	午前	0枠	午後	0枠



お客様からのご指摘

「廊下あたりに段があったら、それを使って運動したいけど、プラスの階段(2階への階段)高いし。」

建物の構造上難しい事もあります。レッドコードのスペースが空いたタイミングで運動のお声掛けをさせていただきます。



Instagram
更新してます

