



Hanazono Care Center 令和4年8月号

# はなその小規模便り



## これでお祝い事もばっちり！！



### 七夕に誕生日を迎えました♪



## シジュースを作りました☆



### 7月 ワンポイントリハ

～ここだけはおさえよう～

今回のテーマ

「ロコモティブシンドロームについて」



●ロコモティブシンドロームとは？

運動不足により「立つ・歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうことです。

●片足立ち：左右1分間の3セット(1日)安定した物(机や手すり)をもって片足立ちを行います。

この片足立ちはなんと・・・

53歩歩いたと時と同じ効果があるといわれています！

効果：転倒予防、骨密度の増加(骨が固くなる)

このトレーニングを行い**健康寿命**を延ばしましょう♪

理学療法士 藤本 涼介



## お知らせとお願い

・コロナ感染ウイルスに悩まされ、早くも2年が経過しました。現在、熊本県でも1日の感染者が日増しに増加傾向にあり、改めて一人一人の感染への対策、意識が大切となってきています！！

皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、

①「ご家族様の体調・周囲の感染状況」

②「県外への行き来や接触」の確認を引き続き行わせて頂き、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。



## 気を付けよう！！コロナ感染対策と熱中症について

### ●熱中症予防×コロナ感染予防

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！！

気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。

①暑さを避けよう！！

・涼しい服装・日傘や帽子。少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動する。

②のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を！！

・1日当たり1.2ℓを目安に。沢山汗をかいたときには塩分を忘れずに！！

③エアコンの使用中でもこまめな換気を！！

・換気は2か所風の通り道を作り、空気の入替えしやすい環境を作る！

④暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理を十分に！！

・無理のない範囲で適度な運動

(「やや暑い環境」で「ややきつい」感じる強度で毎日30分程度)

以上4点を踏まえ体調に気を付け引き続き感染に気を付けましょう！！



### 今月の行事予定

- ・誕生会
- ・すいか割り
- ・ミニ夏祭り



### はなそのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

http://www.kumamotokousei.jp