

巣南デイサービスセンター便り **6月号**

『梅雨の今こそ気をつけて！』

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。

熱中症は、気温や湿度の高い環境(暑熱環境)下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。

梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症。どんな病気かを知って対策し、この夏を元気に過ごしましょう



お灸体験教室 6/15(火)



足のむくみが気になる様子のご利用者様に、「解谿(かいけい)」に施灸しているところです。足首の前側、足首を屈曲した時に横に走るシワの中央くぼみあたりで、縦に走る腱と腱の間が目安です。足の血行が良くなりむくみが取れてスッキリします。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--------|--------|-------|--|--------|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | カードゲーム | 言葉探し | 折り紙 | 体操 | すごろく |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| お休み | 歌あてゲーム | 発声練習 | 間違い探し | 記憶ゲーム | カードゲーム | なぞなぞ |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| お休み | 言葉探し | お灸体験教室 | 折り紙 | 体操 | 新聞ゲーム | しりとり |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| お休み | 記憶ゲーム | 折り紙 | 発声練習 | すごろく | 歌あてゲーム | カードゲーム |
| 27 | 28 | 29 | 30 | リハビリスタッフ(2人) 休み 1日 7日 17日 19日 25日 30日 | | |
| お休み | 体操 | すごろく | カラオケ | | | |

体重測定日は
21日～26日です

医療法人清光会 巣南リハビリセンター デイサービスセンター

〒501-0311 岐阜県瑞穂市重里1996番地
TEL 058-328-5683 URL <http://seikohkai.jp/>