

# 巣南デイサービスセンター便り

7月号

＼ 熱中症を予防するために /

## 冷房の使い方を確認しましょう

「操作が難しい」「冷房の風に当たると体の調子が悪くなる」などの理由で冷房を使わない方も多くいますが、これからの時期に多発する熱中症を防ぎ、夏を健康に乗り切るためには、適切に冷房を使うことが必要です。自宅での冷房の使い方を見直しましょう。

### 冷房を適切な温度に設定しましょう

設定温度は 25～28℃にし、暑いときは除湿を活用したり、扇風機と一緒に使ったりして、涼しく過ごせる環境を整えます。

また、冷房の機能が低下しないように、2週間に1度はフィルターを掃除しましょう。



### フィルター掃除の手順

①	②	③
カバーやフィルターについたホコリを掃除機で取り除き、濡れた雑巾で拭く。	中性の台所用洗剤を付けたスポンジやブラシなどを使いながら、フィルターを洗う。	洗剤を水で洗い流し、風通しの良いところで乾かし、元通りに冷房に取り付ける。

### ホコリをエアコンに付きにくくするポイント

- カーテンを洗濯し、付着したホコリを取り除く
- 柔軟剤を混ぜた水(水1Lに対し5mL程度)を付けた雑巾でエアコンの表面を拭く



ホコリが集まる原因となる静電気を防止!

## お灸体験教室 7/23(金)



血行が悪く足の冷えにお悩みの利用者様に「太衝(たいしょう)」に施灸しているところです。足の第1趾と2趾の間にある骨が交差するV字の窪みにあり、親指の骨に沿って足首方向になぞると指が止まる場所がツボです。頭痛や目まい、精神的ストレスなどにも効果的です。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
リハビリスタッフ (2人) 休み 8日 12日 16日 20日 24日 28日				折り紙	すごろく	体操
4	5	6	7	8	9	10
お休み	記憶ゲーム	言葉探し	折り紙	なぞなぞ	発声練習	間違い探し
11	12	12	14	15	16	17
お休み	しりとり	すごろく	体操	記憶ゲーム	カラオケ	折り紙
18	19	20	21	22	23	24
お休み	発声練習	脳トレ	カードゲーム	言葉さがし	お灸体験教室	なぞなぞ
25	26	27	28	29	30	31
お休み	折り紙	歌あてゲーム	しりとり	すごろく	体操	カラオケ

体重測定日は  
19日～24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/>