

# いな の 里 デイサービスだより

H30.夏号

夏号では、利用者様がご自分のペースで運動を



## ◎集団体操

### ラジオ体操

毎日続けてるから  
いいんだねー



### セラバンド体操

弾力の強さで赤色  
と黄色があるんだ



### 平行棒を使った足の運動

一生懸命やると疲れる  
けど、皆なでやるから



## ◎筋力トレーニング

トレーニングマシンを使用して、特定の筋力強化を行います

### 下半身全体の筋力強化



### 股関節の内・外側の筋力強化

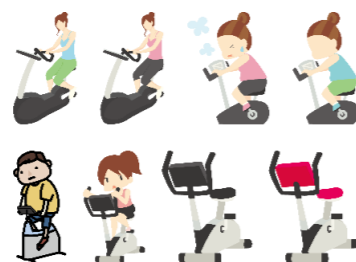


### 太ももの全面的筋力強化



## ◎有酸素運動

負荷量を調整し、体力に合わせて運動します



アシスト機能を使用して運動します



## 今年の夏も暑くないそうです

熱中症になると次ような症状が見られます

- めまい、立ちくらみ
- 筋肉の痛み、つり、痙攣
- 腹痛
- だるさ、吐き気
- 異常な汗のかき方



熱中症にならないための対策

- こまめに水分補給をしましょう（のどが渇いてからでは遅すぎます）  
高齢者は体内の水分量が少ないので脱水状態になりやすく体が脱水を察知しにくくなります  
喉が渇く前に定期的に（こまめに）水分を摂りましょう
- エアコンや扇風機などを活用して室内を涼しくしましょう  
日差しのない室内でも高温・多湿・無風環境は熱中症になりやすくなります
- 涼しい服装で過ごしましょう（着ている衣類を調節する）  
高齢者の方は体温調節機能が衰えてくるため暑さを自覚しにくく熱を逃がす体の反応や

## 色々なお楽しみ会がありました

### 行事・予定表



カヒロイ会の日本舞踊を觀賞(6月)



ふれあい第一保育園の園児たちと交流(6月)

7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・移動美容室(2日、10日、18日)</li> <li>・21日(土) 慰問(あおぞら)</li> <li>・27日(金) 慰問(わらいじわ)</li> <li>・体重測定(第3週)</li> <li>・30日(月) 夏祭り</li> </ul>
8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・移動美容室(6日、14日、29日)</li> <li>・18日(土) 慰問(あおぞら)</li> <li>・24日(金) 慰問(わらいじわ)</li> <li>・体重測定(第3週)</li> </ul>
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・移動美容室(3日、11日、19日)</li> <li>・15日(土) 慰問(あおぞら)</li> <li>・17日(月) 敬老会</li> <li>・21日(金) 慰問(わらいじわ)</li> <li>・体重測定(第3週)</li> </ul>

## お知らせ

- 最近、あめ玉など食べ物を持参して他の利用者様に差し上げているケースが散見されます。健康面からのご遠慮いただいています。やむを得ず持参される場合は職員が預かり管理させていただきますので、お申し出下さるようお願いいたします。
- お名前のない忘れ物があります。タオル、ハンカチ、着衣など出来るだけお名前を書いていただくようお願いいたします。