



# デイケア通信

2023

7

月号  
(7月1日発行)

**木々の生い茂る、梅雨明けが待ち遠しい季節になりました！**

梅雨が明ける頃は体が暑さに慣れておらず熱中症になりやすい時期です。年々暑さが厳しくなっており、熱中症患者の半数以上は65歳以上の方とされています。熱中症の初期症状としては、めまい、立ちくらみ、こむら返り、脈が速くなるなどがあります。熱中症は屋外だけでなく屋内でも多数発生しています。熱中症対策をして暑い夏を乗り切りましょう。

- こ** まめな水分補給
- え** アコンを活用
- か** いてきな環境づくり
- け** んこう管理をしっかりと

喉が渇かなくても体は常に汗をかいています。お水やお茶、イオン飲料などを飲みましょう。



扇風機やエアコンを上手に使いましょう。節電も大切ですが命には替えられません。



湿度と温度を気にかけてかけましょう。室温だけでなく湿度が高い時も注意が必要です。



体力が落ちると熱中症になりやすくなります。体力をつけ睡眠・休養は十分にとりましょう。



## 「こえかけ」で熱中症予防を！

### 6月のできごと



金魚と朝顔を作り夏を感じるカレンダーができました。



夏至のイベントでは素麺と食前酒（ノンアルコール）を提供しました。



6月はトマトときゅうりを植えました。収穫が楽しみです。

### ～7月のイベント～

7月22日（土）「理学療法士による体操」

☞腰痛予防体操をする予定です。

7月27日（木）「おやつ作り」

☞アイスクリームを使っておやつを作る予定です。

利用曜日でない方のご参加もお待ちしています。お気軽にご相談ください。

# 介護老人保健施設 奈良ベテルホーム 通所リハビリテーション7月予定表

	月	火	水	木	金	土
						1
13:30~						7月といえば お楽しみ入浴 
14:00~						鑑賞会
	3	4	5	6	7	8
13:30~	7月といえば 	ボール体操 麻雀	「七夕」 天の川 渡らせゲーム	棒体操 	タオル体操 麻雀	指体操 
	かきかた	かきかた		かきかた		かきかた
14:00~	脳トレ	しりとリゲーム		連想ゲーム	脳トレ	鑑賞会
	10	11	12	13	14	15
13:30~	コグニサイズ 	棒体操 麻雀	コロコロとまれ	うらら狙い撃ち お楽しみ入浴 	ボール体操 麻雀	ボードレク お楽しみ入浴 
	かきかた	かきかた	かきかた	かきかた	かきかた	かきかた
14:00~	連想ゲーム	ヘルサポ	ボードレク	脳トレ	連想ゲーム	鑑賞会
	17	18	19	20	21	22
13:30~	クラフト 棒体操	クラフト コグニサイズ	クラフト ボール体操	クラフト タオル体操 お楽しみ入浴 	クラフト 指体操	リハビリ体操  お楽しみ入浴 
14:00~	脳トレ	連想ゲーム	しりとリゲーム	鑑賞会	ヘルサポ	鑑賞会
	24	25	26	27	28	29
13:30~	両手返しゲーム	うらら狙い撃ち	金魚すくい	おやつ企画 	カーリング	コグニサイズ お楽しみ入浴
	かきかた	かきかた	かきかた	かきかた	かきかた	かきかた
14:00~	しりとリゲーム	脳トレ	鑑賞会		連想ゲーム	鑑賞会
	31					
13:30~	金魚すくい					
	かきかた					
14:00~	連想ゲーム					

奈良ベテルホームではリハビリや入浴の他にも余暇を楽しんでいただくために、様々な活動をご提供しています。当日、内容が変更されることがあります。書道は毎日 13:30頃に行えるように準備しています！