

“結愛” ~ゆい~

発刊責任
訪問/入室

『通所リハビリテーション～5・6月行事～』

コロナの影響で外出が出来ず、行事としては5月下旬にDVD観賞会・おやつバイキングを実施しました。利用者さま同士ドリフのコントを観たり、各々好きなお菓子を選び召し上がりました。利用者様からも「久しぶりに笑った!」「お菓子が美味しい。」という声も頂きました。6月は初の試みで“ところてん”を作って食べました。ゼラチンをとところてんの型から抜く作業では「楽しい!!」「気持ちがいいね!」との声があがりました。黒蜜、ボン酢等好きなものを選んで召し上がりました。「涼しげでさっぱりしてて美味しいね。」と笑顔いっぱいでした。



『新しい生活様式における熱中症予防について』

新型コロナウイルスの出現に伴い、新しい生活様式が求められています。下のポイントを参考に熱中症を予防していきましょう。

1.暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調節。
- ・感染症予防のため、換気扇や窓を開放することによって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節。
- ・暑い日や時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日等は特に注意する。

3.こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2.適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保出来る場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4.日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養