



デイサービス通信

7月号

季節は夏を迎え、外気温も30度を超え真夏日が増えてきましたね。昨今の夏は北海道でも本州並みの暑さを記録する日も多く、クーラーなどの冷房を使用することも増えてきてはいるのではないのでしょうか？冷房により室温が下がった室内に長くいると外気温との温度差により体温調節がうまくできず自律神経が正常に働かなくなり全身の倦怠感や胃腸の不調などの症状が出る冷房病になってしまうそうです。適度な運動や湯船につかる室温を下げすぎない事などである程度予防できるそうです。今年の夏も暑くなりそうですが体調には気を付けてお過ごしください。

SKたいせつの郷



7月に入り蒸し暑い日が増えてきており、デイサービスでも適度なエアコンを効かせ、水分補給をこまめにとりながら運動に取り組んで頂いております。皆様これからの暑さに負けない体力づくりに励まれています。

たいせつの郷

6月19日～23日まで、皆さんで『おやつ作り』を行いました。

カットしたホットケーキの上に、皆さんお好みでフルーツや生クリーム、アイスクリーム等をトッピングし、楽しく美味しいおやつの時間となりました♪



昨年好評だったケーキバイキングが、

今年も始まりました！

10月までの間、月1回開催しますので、

皆さんお楽しみに♪

今年も施設庭の藤棚が満開になりました。

毎年恒例の藤棚までのお散歩と、

写真撮影会を行いました♪



今月の体操

今月は体幹のトレーニングをご紹介します。

youtubeで解説動画を公開中です！



写真のように水平に腕を組み、腕を水平にしたまま身体を左右に傾けます。

これを左右に数回づつ繰り返します。

これを行うことによって、腹斜筋を鍛えることができ、腹斜筋は体幹を安定させるベルトの役割を果たします。体幹が安定すると、ふらつきが軽減し安定した歩行にも繋がります。

また、横腹のシェイプアップにも効果がありますので是非取り組んでみてください。



見学・体験利用募集中！

お気軽にお問合せください。

令和5年7月1日発行

発行 / 旭川たいせつ福祉会 広報委員会

たいせつの郷 TEL (0166) 58-3333

担当：日蔭・榊原

SKたいせつの郷 TEL (0166) 57-3220

担当：阿部・千尋