

日	月	火	水	木	金	土
	1 BINGO	2 体力測定	3 体力測定	4 歌謡曲鑑賞	5 脳トレ	6 BINGO
7 	8 ハーツ商店	9 ペタボード	10 華	11 BINGO	12 おやつレク	13 脳トレ
14 	15 工作	16 BINGO	17 ペタボード	18 工作	19 BINGO	20 歌謡曲鑑賞
21 	22 陶芸	23 脳トレ	24 ダンベル	25 カレンダー理美容	26 カレンダー	27 BINGO
28 	29 テーブルリハビリ	30 歌謡曲鑑賞				

※上記予定は都合により変更させて頂く場合がございます。ご了承ください。

7月も様々なレクリエーションや行事を行い、皆様と一緒に楽しみました！！

### クッキング倶楽部 ～水まんじゅう セタカレー～



### 陶芸倶楽部

### ペタボード大会



### お誕生日会

強く、元気に、たくましく、長生きして下さいね！



### ～夏の冷え～

#### かくれ脱水を疑う症状

- ・皮膚の艶が無く、乾燥し、がさつく。
- ・口の中がねばつく。
- ・食べ物がパサつき、ツバが少なくゴクンと飲み込めない。
- ・便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。
- ・足のむくみがあり、靴下を脱いだ後が10分以上残る(高齢者)。

暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続きそうです。

暑い日は「エアコンを使って熱中症予防を」と呼びかけられていますが、最近ではエアコンによる冷えや足のむくみについてのご相談も増えています。「冷え」は体温や血圧のように数値で測れず、感じ方も人それぞれです。体温は筋肉が熱を生み出すことで保たれますが、筋肉量が少ない高齢者は熱をつくる力が低くなります。また、血液やリンパ液が全身を巡る中で、下半身から心臓へ戻すポンプ役を担うのも筋肉です。筋肉を十分に動かさないと、水分は重力で下半身に溜まりやすくなります。

冷えやむくみ改善のカギは「筋肉」  
毎日、無理のない運動を心がけましょう。  
加えて、羽織物やレッグウォーマーを活用するのもおすすめです。

理学療法士 日下



地域密着型通所介護/通所介護相当サービス

**生活リハビリ相良**  
**デイサービスセンター**

静岡県牧之原市大沢565-1

TEL: 0548-53-1588

担当：田村

営業日：月曜～土曜 営業時間：9：30～16：35



活動の様子を紹介しています！

アクタガワの  
デイサービスサイト

生活リハビリ相良 検索

