

広報誌 「楽喜(ラッキー)デイ」 8月号

日頃は中津デイサービスセンターにご理解・協力を頂き誠に感謝申し上げます。さて、7月にはよく雨が降りました。本当に梅雨らしく長雨で傘が手放せませんでした。特に、九州地方では豪雨のために甚大な被害が出ました。大阪でもシトシト雨が降るといふ感じではなく、強い雨が短時間降ったと思っただけで、止んだと思っただけにまた強い雨が降るといった感じでした。グリラ豪雨のように降ることが多かった様に感じました。

送迎中は常に傘を持って皆様を迎える日々でした。しかし、皆様コロナにも負けず、足元の悪い中、休まずご来所頂き感謝感謝です。

5月21日に大阪府は緊急事態宣言が解除されましたが、再び7月に入り徐々にコロナウイルス感染者数が増加しています。怖いですが、「またなの?!」という声も聞かれます。今一度マスク、手洗いの励行3密の回避など出来る予防はしっかりと行っていきましょう。

また、これからは暑さが続く日々となるでしょう。気をつける課題が多いですが、声を掛け合い皆様とこの夏も元気に乗り越えたいと思います。

続けよう、熱中症対策

- ☆外出は涼しい時間帯に。
- ☆外出時は帽子、日傘を活用しましょう。
- ☆屋外では人と距離がとれる所では、マスクを外して(息苦しい時)休憩しましょう。
- ☆水分補給は喉が渇いていなくてもこまめにしましょう。
- ☆室温を快適温度に保ちましょう。
 室温25度〜28度 湿度45%〜60%



健康ラッキー堂

その7 生活習慣 (飲酒編)



皆様お酒は好きでしょうか? デイでもお酒を嗜まれている方はおられます。特にこれからの季節は梅雨が明け、暑い季節がやって来ます。「暑い日はビールに限るね!」という方もおられるでしょう。暑い日だけではなく毎日の晩酌を楽しみにされている方もおられると思います。

昔から「酒は百薬の長」と言われていますが、過度な飲酒は健康寿命に影響を及ぼし、脳血管障害・骨折・認知症などの疾患の強力なリスク因子になっています。ちなみに厚生省が示す適度な飲酒量は1日平均純アルコールで20g程度です。これは大体「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ7%350ml缶1本」などに相当します。高齢であればアルコール代謝能力が低下します。また、短期間でアルコール依存症に陥りやすいため注意が必要です。

高齢であればこれより更に少ない量が推奨されています。

健康でお酒を楽しむために

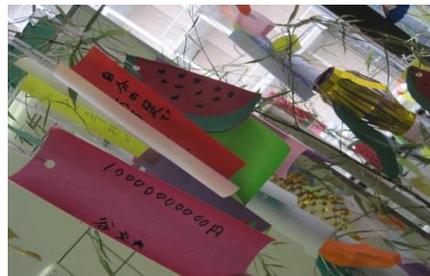
- ◎若い頃と同じような量を飲まない。
- ◎家族や友達の意見には耳を傾ける。
- ◎薬とは一緒に飲まない。
- ◎肝臓などの検査を定期的に。



お酒は飲めば飲むだけ体の水分を奪います

- ◎お酒を1リットル飲むと体の水分は汗や排尿で1.1リットル出て行きます。
- ◎汗・排尿・肝臓でアルコールを分解する時に体内の水分を使うので脱水になりやすい。
- ◎乾杯の前・飲んでる最中・寝る前にコップ1杯の水分補給を。

お酒に限らず好きな物や生活習慣を見直していくまでも元気で過ごしていきたいですね。



七夕飾り

今年も七夕飾り制作と短冊にお願い事を書いて頂きました。

今年「コロナ」関連のお願い事も：外食や好きなカラオケ、買い物などそれぞれに我慢の月となりましたから……。



皆様の願いが叶いますように☆

今月のお誕生日

北村 芳子 様

永澤 登喜子 様

お誕生日

おめでとうございます

7月レク タオル体操&ペットボトル起し

長雨で気持ちもどんより、体もイマイチ動かしていない……コロナウイルスによる外出自粛明けからすぐに梅雨入りしたので、体が鈍っている方多いのではないのでしょうか?! 外に居なくても、家で出来る運動があります! こんな時こそレッツ運動! タオル体操とペットボトル起し。ペットボトルと空き缶は手を使用せず両足のみを駆使して寝ている状態から起こします。



両指の力でタオルをたぐり寄せます。握力・指の動きを鍛えます!



タオルをしっかり持って準備OK?



皆さんよく腕が上がってます!



↓お家でもできますよ☆足で空き缶やペットボトルを起こします↓



出来た!



もう少し...頑張って~

こんなお困りごことはありませんか?

★両親の介護を考えている御家族様

・自宅で入浴のお手伝いをして欲しい…
・オムツ交換やトイレの介助が大変…

★一人暮らしでお困りの方

・膝や腰が痛くてお掃除が辛い…
・重い物で重たい荷物がだんだん辛い…
・自宅で一人での入浴が不安… 等
遠慮なくご相談下さい

喜久寿苑 訪問介護(ホームヘルパー)

電話 06-6372-1001

室長 北村 正美

送迎・入浴・リハビリ・レク
1日体験できます!!

中津ティサービスセンター

ご相談窓口

電話 06-6372-1071

室長 松本 隆行



難しい!



よっと!