

〒875-0051 大分県臼杵市戸室大迫937番地
「輝」Tel 0972-64-6122 Fax 0972-63-1300
こどもデイ Tel 0972-64-6001
Fax 0972-63-0791
ときわ荘 Tel 0972-63-6692

HPアドレス <http://i-mizuho.net/>

<https://www.facebook.com/mizuhokouseicenter>

第12号

ババルコ

輝デイの機能訓練&運動メニュー紹介 バランススパッド



クッションのような物に乗ってバランスを取るリハビリ用具です。不安定なところでバランスをとることで足指・足首の筋力や適切な姿勢を保つ力がつき、バランス能力が上がります。

Check Point

バランス能力は「立つ」「歩く」など生活機能においてとても重要な要素です！転倒予防という点でも重要です。

輝からの挑戦状

先見連着

マスに1字の漢字を入れて、熟語を完成させてください！答えは次号で！

「自宅で簡単とれにんぐ」は今月号はお休みです

「輝」フィットネスクラブ・酸素ボックス 一般会員募集中！！

熱中症を防ぐために

四季の郷「輝」デイサービスセンター

お知らせ
無料体験利用を随時受け付けています！
担当 大塚まで

人間には体温調整機能があり汗をかき、熱を放出して体温を下げ、暑い環境に長時間いるとこの機能が乱れてしまうことがあります。暑さを感じると体内に熱がこもったり、急激に汗をかき、塩分が奪われたりします。これが全身に影響を及ぼし、けいれん・めまい・湿疹・頭痛・吐き気など多くの症状をあらわすのが熱中症です。

高齢者は熱中症になりやすい

毎年六月から九月中旬頃までは熱中症への注意が大切な時期です。特に高齢者の方々に注意しては体温調整能力の低下・皮膚の温度感受性が鈍くなり暑さ自覚しにくい・のどの渇きを自覚しにくく体内の水分量が多量とも少ない(隠れ脱水)・色々な

予防と対策

な面で我慢したりすることがあるため熱中症になりやすく重症化するリスクが高くなっています。

- 1「気温や湿度を」計って知る
気温・湿度計などでまわりの環境を知りましょう。
- 2「室内を」涼しく
室内でも熱中症の危険あり！冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。我慢は禁物ですよ！
- 3「水分を」計画的にとる
のどが渇く前にこまめな水分補給を！キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を、食事に採り入れることもポイントで！適度な塩分も必要です。
- 4「お風呂や寝るときも」注意
入浴時・就寝中にも水分は失われ、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴時前後の水分補給や枕元に飲料を置いておくことよいでしょう。
- 5「外出時」体に十分配慮しよう
外出時は運動負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすい！服装を工夫他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

こどもデイサービス あらかし

障がい児、発達に支援の必要なお子さんを対象に、基本的動作の指導、集団生活への適応訓練を行っています。

～ おやつ作り～



～ 園芸(ジャガイモ)～



活動の様子

～ 避難訓練～



職員紹介

家族構成⇒妻・子供3人(長女、長男、次男)
趣味⇒スポーツ観戦(特にサッカー)
最近嬉しかったこと⇒実年齢より若く見ると言われました♪

コメントをひとつ♪⇒早く名前と顔を覚えて貰えるように頑張ります！よろしくお願ひします。



下岡 勇司 (しもおか ゆうじ) 管理責任者

お問い合わせ

こどもデイサービス あらかし

TEL:0972-64-6001 080-2758-3370(専用携帯)

ときわ荘

平成27年5月1日、無料・低額宿泊所がスタート致しました

こんにちは！
今回は、住居確保給付金についてです。
これは、離職等により住む場所がなくなった方やなくなりそうな方に、就職活動を行うことを条件に、一定期間、家賃相当額の支給を行います。
生活の土台となる住居を整えた上で、就職に向けた支援を実施して行きます。
一定の資産収入等に関する要件を満たしていることが条件です。

生活相談員



植木裕香



江口祐平

お問い合わせ
みずほ厚生センター
聖心園

TEL:0972-63-6692