



なんてん

梅雨の晴れ間にのぞく青空が眩しく、夏を感じるこの頃です。
 皆さん、衣替えは済みましたか？
 暑くなると心配されるのが、脱水症状や熱中症です。
 こまめに水分補給をしていきましょう！！そして、そして・・・
 世間は、コロナワクチン接種をする人も増え段々と落ち着いてきたかと思えます。
 が、まだまだ油断はできません。今後も感染予防に注意されながらお過ごしくださいね！



母の日のプレゼント🎁❤️
 こっそりご家族様からメッセージを頂きました！！
 ご協力ありがとうございました。
 いつも笑顔を決やさずみんなを
 明るい気持ちにしてくれてありがとう。
 これからも体に気を付けて下さいね。(▽)/

5月の創作活動<兜、藤の短冊>



山口県でコロナが増え、予定していた外出「一貫の大藤」を今年は見に行くことが出来なくて残念。想像しながら作った藤の花、どの作品も綺麗でした。また、皆さんと外出できる日が待ち遠しいですね。

桜餅作り

どれぐらいの
大きさ♡?

どこまで
潰すんか
ね?★

作り方

- 1、もち米、食紅（赤）を入れ炊く。（出来たら潰す。）
- 2、こしあんを丸める。
- 3、塩漬け桜葉はさっと水に浸して水気を取る。
- 4、もち、こしあんと一緒に丸めて葉を巻いて完成。

田中屋のお弁当（端午の節句で提供）

やっぱり刺身美味
しい😊👍

こころからありがとう

みなさんの笑顔を見ると

しあわせ。しあわせ。

感謝
しています



久しぶりに将棋対決だ!!!

50音カード、漢字並べ結構
頭使うけど、人気です。

皆さん綺麗に書けてるね。

最近の女子会。バランスブロックで
大盛り上がり♡つつい笑い声
つられちゃいます(´▽`)/

実際に広い綺麗な海がみたいね。魚釣り
なんていつからしてないだろう??

紫陽花を植えたよ。何色が咲くかな?♡

機能訓練の様子

苦手な事を皆さんと一緒に頑張り、家で生活ができるように訓練しています。



足腰が悪い方でも一緒にスクワットを行っております。



家でも床にあるものが拾えるよう訓練しています。



健康ゆすり、エルゴメーターでもくみ解消、筋肉運動にも取り組みます。

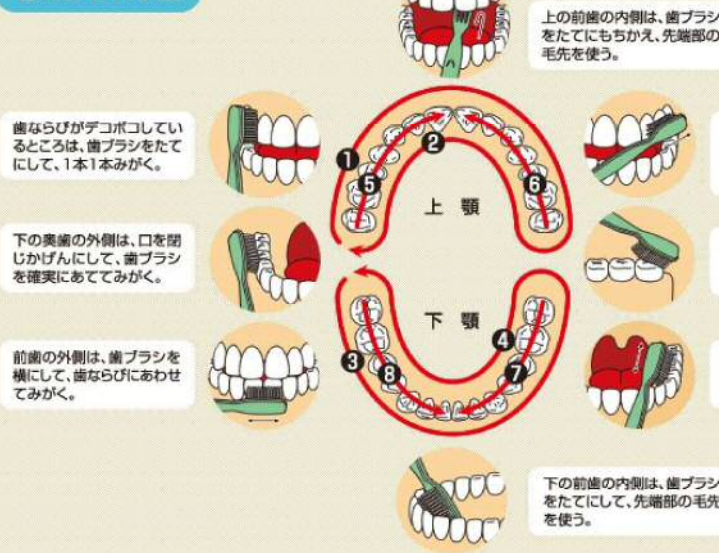


Happy Birthday



6月は、コロナに負けない為にも口の中を綺麗にして免疫力をつけましょう。

歯みがきの手順



【熱中症対策】水分と体の関係

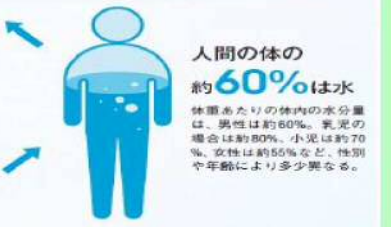
私たちのからだを支えている骨や筋肉、皮膚や臓器など、あらゆる部分が水分でできています。水分は栄養を運んだり、老廃物を排出したり、体温調節をしたりと、私たちが生きるためにからだにとって大切な働きをしています。つねに体内の水分を一定量に保つためにも、こまめな水分補給が重要です。

1日に出ていく水の量は
約2~2.5L

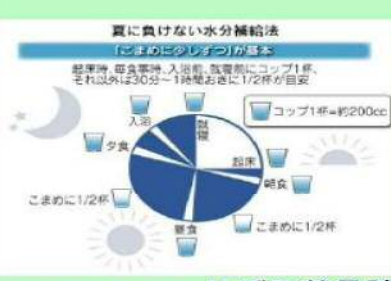
内訳は、尿として1~1.5L、汗として0.5L、呼吸として0.3L、便として0.3Lが出て行くと考えられているが、体調や日によって変化がある。

1日に必要な飲料水は
約1.2~2L

飲料として必要な水分は1.2~2Lとされる。食品中に入っている水分0.8L、代謝により体内で発生する代謝水の量を日々とり入れている。



熱中症というと、運動中や炎天下での肉体的労働中に起こりやすいというイメージがあるかもしれませんが、室内でも起きやすくなっています。のどが渇く前からこまめに水分をとり、室内の温度や湿度、通気性のよい服を着るなど気を配りましょう。



「かくれ熱中症」チェック方法

- 1 手のひらが冷たい
- 2 舌が乾いている
- 3 つまんだ皮膚が戻りにくい
- 4 親指の爪を押して赤みが戻るが遅い

1つでも該当していたら脱水状態の可能性あり！
すぐに対策を講じましょう！

続けよう！まいにち体操

転倒予防体操①

1 足首グルグル回し 左右10回 効果 足首を柔らかくし転倒予防 足を太ももの上に乗せて足首を持ちグルグルとまわす 10回行い左右入れ替える	2 上半身と足のストレッチ 左右2回×2 効果 股関節の動きの向上 両足を大きく開きヒザに手を乗せ上半身をひねり肩を内側にグーッと入れる息を吐きながらゆっくり10秒数える	3 足踏み運動 30回 1~30 効果 下半身の筋力・心肺機能向上 お腹に力を入れながら手と足を大きく動かして足踏み 30まで大きな声を出しながら行う
4 足首の上下運動 左右10回 効果 足首と下半身の筋力向上 ヒザを伸ばしたまま足首を上下に動かす 10回行い左右入れ替える	5 膝のばし運動 左右5回 効果 下半身の筋力向上 太ももを胸の方まで引き寄せそのまま足を伸ばす 5回行い左右入れ替える	6 お尻上げ運動 左右2回×2 効果 骨盤の動き・バランス能力向上 お尻を10センチほど浮かせ5秒キープする 危ない場合は椅子や手すりを持ちながら行う
7 内もも強化運動 10秒×2 1~10 効果 足の内側の筋力向上 手を足の内側に持ってきて外側に向かって力を入れる その力に負けないように足は内側に力を入れる ゆっくり10秒数える	8 外もも強化運動 10秒×2 1~10 効果 下半身の筋力・心肺機能向上 手を足の外側に持ってきて内側に向かって力を入れる その力に負けないように足は外側に力を入れる ゆっくり10秒数える	9 四股で足踏み運動 30回 効果 下半身の筋力・心肺機能向上 四股を踏むように足を大きく広げる その状態のまま手と足を大きく動かして足踏み 30まで大きな声を出しながら行う

☆ご見学や無料体験も随時承っております！
☆介護に関するご相談も随時受け付けております。
お気軽にお問合せください。

ホームページはこちら
<https://tuna-gari.com/>

「デイ なんてん」で検索

ご相談 お問い合わせ
○株式会社 つながり
747-0063 防府市大字下右田1035番地
・デイサービスセンターなんてん 担当：杉山
TEL 0835-28-8812

なんてんの由来
＜難を転じて福となす＞
人生いろいろあったけど、それでも笑顔で乗り越えてきた。いまとなればいい思い出。
一緒に活動しませんか？