



## リハビリ内容のご紹介

まだまだ暑いですが、暑さに負けないぞ！



### 新しい運動器具が届きました！！！！

前月、長年デイケアで使用していたルームランナーのベルトが剥がれたため、お別れしました。それに伴い、8月に新しいルームランナーが届きました！新しいルームランナーは、スピードが0.2~10km/hと幅広い方に対応しているだけでなく、自動で脈拍を測定することが出来ます。

また、平行棒のような手すりがついているため、平行棒で歩行練習の延長で使用することも可能となります。より多くの方に安心安全な運動を提供出来る機械を導入いたしましたので、見に来てください！





## 一番の栄養管理は、お口から 食べられること！

＜栄養管理はすべての治療法の基盤です＞

栄養不足になると床ずれが治るのに時間がかかったり、病気や怪我の治りも遅くなります。お口から栄養をとると、栄養の吸収が良いので、体の抵抗力が上がり、肺炎や風邪、インフルエンザなどの感染症にかかっても治りが早まります。【かめない】 【痛い】などがなく、《楽しく》《安全に》《おいしく》お食事がとれるお口を維持しましょう！！



## 脱水の予防について

脱水になると、血栓（血の塊）ができやすくなり、脳梗塞などが起こりやすくなります。高齢の方は、のどが渴いていなくても脱水になっていることがあるので、散歩や庭いじりの前に水分をとりましょう。朝昼夕の3食とると、約800～1000mlの水分がとれます。そのほかにコップ200mlなら約5杯、小さなコップ150mlなら6～7杯をこまめにとれると良いでしょう。安全に飲みこむお口の力をつけましょう。



8/21（金）

ワンデイ夏祭りを行いました



暑さとコロナを吹っ飛ばせ！夏祭り行事、行いました。スイカ割り風スイカたたき（笑）、大井よさこい踊り、ヨーヨーすくいを行い、冷え冷えのスイカを食べました。職員も一緒になって楽しみました。利用者様からお礼の言葉も頂戴でき、嬉しかったです。  
主任 山本



大井農園ニュース Vo1.4



記録的な連続降雨と記録的な猛暑で、今年の畑は非常に過酷な環境となっています。なかなか手入れが行き届かないこともあり、枯れてしまったものや、実がつかない作物も多くみられています。そんな中、猛暑の合間をぬってジャガイモとニンニクを収穫することができました！！調理場のスタッフへ依頼して素上げにしてもらい、みんなで美味しくいただきました♪

理学療法士 荒井 克仁



## ○デイケアからのお知らせ○



9月の散髪は8日（火）、18（金）になります。ご希望の方は散髪申込書（別紙）にてお願い致します。  
尚、イベントに関しましては、感染対策に気をつけながら少しずつ再開して参ります。

※4月号より、月間スケジュール表を献立表の裏へ印刷させていただいております。