



わかすぎ新聞

第60号

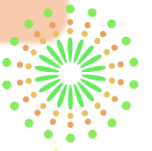
令和8年

7月1日

発行

株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。



HAPPY BIRTHDAY



放課後等デイサービス・生活介護



仲良し ♪



いないいばあ

リハビリ（理学療法・作業療法）

熱中症予防！

今年も暑い夏が来ます。その前に熱中症予防を心掛けましょう。こまめな水分補給をしながら他の予防対策もしていきましょう。厚生労働省では室温28℃で熱中症の可能性があるとの事です！エアコンや扇風機をうまく使っていきましょう。朝のうちに身体を動かして体力低下予防も行っていきましょう。

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

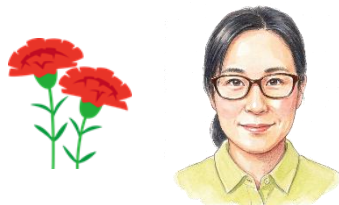
リハビリ（言語・嚥下療法）・口腔ケア

【みなさん、無意識にやっていませんか！？】

気温が高くなり、たくさん汗をかく季節となりました。みなさん、こまめに水分摂取されているかとは思いますが、無意識に危険な飲み方をされてはいませんか？

- ①姿勢が悪いまま飲んでいる。
- ②顎が上がったまま飲んでいる。
- ③ゴクゴクと勢いよく飲んでいる。

こういった飲み方はムセ込みやすく、誤嚥性肺炎の危険性も高まります。今一度、ご自分の飲み方を振り返ってみて下さい。飲み込みづらさやムセが気になる方は、気軽に職員にお声かけ下さい。



梅雨の時期に入りました。湿度が高く、過ごしづらい季節ではありますが適度にエアコンを使用したり、こまめな水分補給は忘れず行い、じめっとした梅雨を乗り切りましょう。



リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

