

南寿園居宅通信

No.002

蒸し暑さが続く毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスや熱中症が心配で、なかなか外に出るのも控える時期かと思いますが、実は室内でも熱中症になりやすくなります。そこで、今回は脱水予防と座ってできる体操をご紹介しますと思います。

～新しい生活様式の実践とは・・・具体的実践例～

新型コロナウイルス過で、毎日の生活の中で一人ひとりが行う感染症予防対策です。

①一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本(身体的距離の確保・マスクの着用・手洗い)

②日常生活を営む上での基本的生活様式

- ☆まめに手嵐・手指消毒☆咳エチケットの徹底☆こまめに換気☆身体的距離の確保☆「3密」の回避
- ☆毎日の体温測定、健康チェック(発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養)



座ってできる体操で毎日元気!

①座ってボクシング

その名の通り、座って行うボクシングです。こぶしを握って、両手で交互にパンチを出します。腕全体のトレーニングになりますし、何度も繰り返す取り組みと有酸素運動としても効果的です。
☆音楽を流して行うと効果的です♪



②胸を張って深呼吸

両手を広げて大きく息を吸い、手を閉しながら息を吐きます。吸うときは鼻から吸い、口から長く時間をかけて吐いていきます。ゆっくり深く呼吸するとよいですよ。姿勢が丸まってしまうがちな方に、特におすすめです。

ゆっくり深く呼吸するとよいですよ。姿勢が丸まってしまうがちな方に、特におすすめです。

脱水予防で、元気に夏を乗り切ろう!

○マスク装着時は、喉の渇きに気づきにくいいため、こまめに水分補給をしましょう!(1日1.2リットル目安)

○屋外で他者との距離(2メートル)が取れる場合は、マスクは適宜外しましょう!

○暑さを避け、エアコンを活用し、温度調整をしたい、涼しい服装にしたいしましょう!

○適度に塩分補給をしましょう!(がっこの食べすぎには注意しましょう!)

○日頃から健康管理、体作りをしましょう!



ナス

～南寿園写真館～

南寿園デイサービスの利用者様と職員で、畑で野菜を育てています。今年はおもろこし、枝豆、ナス、イチゴ、ジャガイモ、かぼちゃ、メロン、いんげん、ミニトマトを育てています。収穫が楽しみです("艸")ムフ



ジャガイモのお花♪



枝豆・いんげん

当通信へのご意見も募集しています。取り上げて欲しいテーマや感想など、どんな内容でもOKです。たくさんのご意見お待ちしております♪
日常の困りごとや介護相談等もお気軽にどうぞ♪

今回は10月発行予定です。

南寿園居宅介護支援事業所/南寿園在宅介護支援センター
住所: 〒010-1406 秋田市上北手猿田字後谷地108-3
電話: 018-829-0991
FAX: 018-829-2223



情報満載ホームページもみてね!

なんじゅえんほ一むページ



