



7月になりました。みなさんに気を付けていただきたいのが「熱中症」です。この時期になると必ず聞く言葉ですよね。軽度であればめまいや立ちくらみ、吐き気などの症状があります。重症化すると命の危険につながりますので、みなさん熱中症を侮らずに対策を万全にしましょう。それでは今月もまほろば新聞をおたのしみください🍉



20年前のふきごと

クールビズの導入開始

当時、環境大臣に就任した自由民主党の小池百合子さんが、クールビズを導入しました。ネクタイや上着を着用せず夏季に摂氏28度以上の室温に対応できる軽装の服装を着用するように呼びかけました。

クール・ビズ (COOL BIZ) という表現は、環境省の一般公募によって選ばれたものであり、「涼しい」や「格好いい」という意味のクール (英語: COOL) と、仕事や職業の意味を表すビジネス (英語: business) の短縮形であるビズ (BIZ) を掛け合わせたもので、2005年のユーキャン新語・流行語大賞のトップテンに選定されました。



—— こんにちはケアマネです ——

～転ばない身体づくり～

◎皆さんはつまづいたことはありませんか？

転倒原因の約4割を「つまづいた」が占める事を考えると、高齢者に多いすり足やちょこちょこ歩きが原因となって、ちょっとした凸凹や歩道ブロックの境目につまづいて転びやすいといえる。しっかり歩くためのポイントは、①後ろ足のつま先で地面を後方にける、②膝を伸ばして、かかとかから着地する、③足の裏で地面をしっかりと捉える感覚を大事にする、の3点が重要です。

ただ、一度に全部直そうとすると、意識が散漫になってどれもが中途半端になり、帰って転倒を引き起こす恐れがあります。そこで皆さんは、初めの①の「つま先でしっかり地面を蹴る」事だけを意識し、慣れてきたら②、③の順に意識して無理の無い程度に少しずつ「よい歩き方」を習慣づけていくことが、転倒防止のためには効果的です。



〈ケアマネ事業所〉

津島 : 0567-22-5766 管理者: 金田
大当郎 : 052-364-7706 管理者: 星川

津島デイサービス

充実した看護師配置。
理学療法士1名、
作業療法士1名が機能訓練をします。

射的に集中してがんばりました！



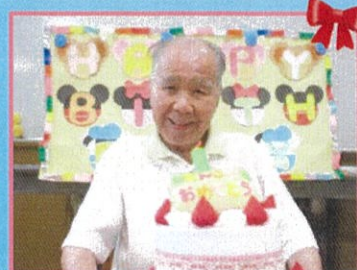
書道・硬筆をがんばりました！



貼り絵が可愛くできました♪



🎀 今月お誕生日の方々です！
おめでとうございます 🎀



愛宕デイサービス

理学療法士2名と柔道整復師1名
が機能訓練します！



食レク

和菓子の紫陽花を作りました！



形を作るのに苦戦しましたが・・・色とりどりのきれいな紫陽花になりました♪



魚釣り

大漁！大漁！   



作品づくり



ピンポン玉ゲーム



アジサイ作りを
しました！！



今月お誕生日の方々です！
おめでとうございます！



さて、皆さん何点GET
できるでしょうか？

