



まほろば

～チャレンジ変身通信 vol.25～

令和4年
8月号



夏本番真っ盛り！！ 暑さに負けていませんか！！！！



水分補給をしっかりと！！！！！！

のどが渴く前に飲む！気付いた時にはもう遅い！！

人体の半分以上は水分で出来ています！

尿や汗だけでなく、呼吸でも水分が出ていきます！

寝ている間に500ml程度水分を排出しているので、

トイレの回数が気になる方も、頑張って水分を摂りましょう！



※ミネラルも大事ですよー！水分と併せて摂ってくださいね！

良い例：スポーツ飲料、麦茶など

悪い例：緑茶、コーヒーなど



利用者様



「まほろばに来てから更に明るくなりました！！」

元々明るく元気なH氏ですが、まほろばを利用するようになって友達も増え、会話も弾むとの事。利用する前より日々の暮らしが楽しくなったとの嬉しいお言葉を頂きました！

家族様の声



「なんの不満もございません！」

H氏は歌もお好きとの事なので、今はコロナ対応のためカラオケを実施するのは難しいですが、今後は大好きなカラオケに参加して頂き、より楽しい日々を過ごして頂ければと思います！

皆様からのお声が、何よりの励みです！！
皆様に喜んでいただけるよう頑張ります！！
燃えてキターー



自主トレーニング

今月は自主トレではなくセラピストによるリハビリを行っておりますが、空いた時間に声をかけさせて頂き、自主トレに相当する運動を行っております。



作品づくり



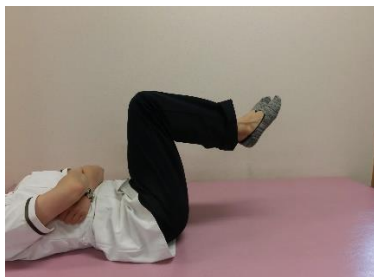
運動器機能向上プログラム



園芸



【豆知識や自宅で行える体操のコーナー】



～足上げ～

○やり方：仰向け