

厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだ真夏日が続いております。

まほろばではエアコンの使用、こまめな水分補給を促しながら熱中症対策を徹底しております。引き続き暑さに負けず暑い夏を乗り越えましょう！！

先日は暑い中、夏祭りのご参加ありがとうございました
今月は 17 日～21 日まで見学会を実施しますので
この機会に是非、来ていただけたらと思います。



手作業



皆さん手際よく上手に植え付けしてくれました。

ありがとうございます

綺麗に咲いています

集団体操



いつも壁画作成ありがとうございます
1 階ロビーに飾っています。



午後からの集団体操の様子です！！

元気に過ごせる為にストレッチやハードな運動まで幅広く行っています。



収穫した玉ねぎを
ソテー、玉ねぎスライスにして提供してくれました
美味しくいただきました
栄養士さんいつもありがとうございます

注目!

熱中症について

高温、多湿な所で発汗による体温調節が上手く働かなくなり体内に熱がこもった状態です。
屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し場合によっては死亡することもあります。

【症状】めまい、頭痛、高体温、吐き気、ふらつき、倦怠感、筋肉の硬直、大量の汗をかいたい
反対に全くかかない、失神。

【予防】・喉の渇きを感じる前にこまめに水分を摂る

・水だけでなく塩や電解質を含むものを飲む(ポカリスエット、アクエリアス等)

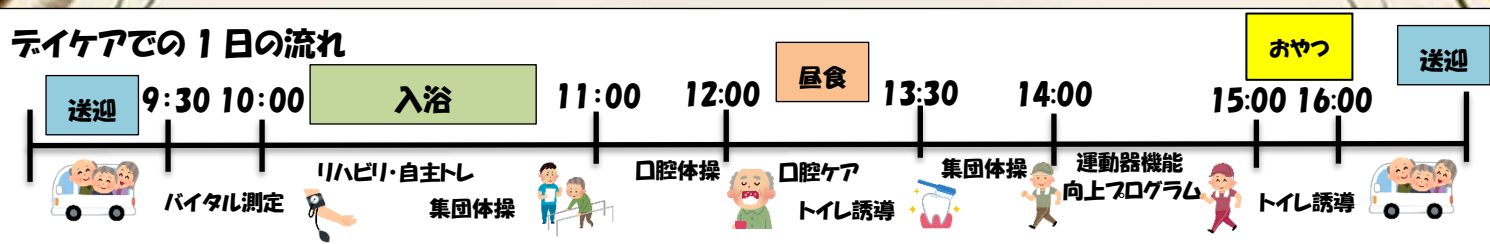
・室温を 26℃～28℃程度に保ちこまめな休憩をとる

今年の夏は異常な暑さの為エアコンを使用し熱中症にならないように

過ごしましょう!!



デイケアでの1日の流れ



・ご利用申し込み、お問い合わせ等は

医療法人堀仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当: 井阪・寺野まで TEL: 072-958-6655 直通 TEL: 070-3146-8838

(受付時間: 月曜日～土曜日 9:00～17:00)

月	火	水	木	金	土

空き充分… 空きわずか… 空きなし… ※空き状況は流動的なため、まずはお電話を!