

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2024.8月号

夏本番！水分補給が大切です！

毎日、体温並みの気温が続き、テレビでも『危険な暑さ』と報道されています。毎日何十人もの方が救急搬送されています。ここ数年の猛暑は、地球温暖化が原因のようです。皆様も熱中症にならないよう、十分ご注意ください!!サバティの利用者様も水分補給しながらリハビリ頑張っています!



熱中症にならないために

『水分摂取』

①よく『水分はこまめに!』とされますが、いつ水分補給をしたらいいのか?



起床時



朝食時



午前のお茶



昼食時



午後のお茶



夕食時



就寝前

1回にコップ一杯200ccとして、これで1日1400cc=1.4リットル水分を摂取できます。

②何を飲んだらいいのでしょうか?

お水(白湯)麦茶がおすすめです。緑茶、コーヒーなどカフェインを含んでいるものは利尿作用がありますので、吸収前に体外に出てしまうことがあります。おなかの弱い方は、冷ました白湯や麦茶がいいですね。

③スポーツドリンクは糖分を多く含む物があるので注意が必要です。

④コマーシャルでよく見る『経口補水液』は、塩分が含まれています。注意が必要です。

⑤アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、水分補給になりません。

『室温』

①室内に居て熱中症になり、救急搬送されるニュースが多く流れています。家の中はエアコンや扇風機を使って涼しくしてください。風が吹いていると同じ気温でも涼しく感じます。

②室温は『28℃』を目安に、体感で設定温度を調節しましょう。風量は『自動』がおすすめです。

③西日がきつい場合、『すだれ』がおすすめです。すだれは屋外で熱を遮るため、最も効果的です。エアコンと合わせて使用することで、消費電力量の削減にもなります。

卒寿のお祝いに

90歳の年齢と下のお名前の入った、素敵なポロシャツをご家族からいただいたそうです。とてもお気に入りです。よく着て来所されます。「家族に迷惑かけないよう、足の運動頑張りますよ!」と、とても前向きです。



素晴らしい姿勢をキープ

ご自身は「いつもは腰が曲がっていて、…」と話されていたので、ふくらはぎのストレッチをおすすめしました。すると、こんなに素晴らしい姿勢で、「ああ、伸びて気持ちいい!」とがんばっています。



今月の問題

う	み	ん	め	一	そ	か
あ	き	か	い	す	う	あ
ん	い	わ	ん	ゆ	た	さ
り	み	す	ち	か	ろ	が
う	せ	し	ゆ	を	た	お
ふ	や	や	り	わ	ま	ひ
ひ	か	い	す	い	よ	く

13種類の「夏と言えば」の言葉をタテ・ヨコ・ナナメの中から探してください。

ヒント

下から上、ナナメ下からナナメ上にも隠れています。仲間外れが一つ隠れています。

【先月の答え】「丸い物」

- ①いんかん ②すいしょう ③すいか ④ぼたん ⑤びーだま
- ⑥だんご ⑦せんべい ⑧うめ ⑨どーなつ ⑩あめ ⑪たまご
- ⑫でんきゅう ⑬ふらいぱん ⑭むすふうせん ⑮とまと
- ⑯はなび

8月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

1日……	8日……
10日……	12日……
15日……	18日……
20日……	24日……

見学・体験、随時受付中!

	月	火	水	木	金
午前	×	×	×	×	×
午後	○	×	○	○	×

・営業時間： 9:30～12:30 / 13:30～16:30
 どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 044-857-3314
 ファックス 044-857-3314



CAVATY

サバティ 川崎宮前店

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

介護保険事業所番号
1475502173

〒216-0035
 神奈川県川崎市宮前区馬絹6-17-43

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>

