



夏本番！！オープンして2か月半が経ち入居者様も増えてまいりました。新しい生活リズムにも少しずつ慣れて頂きスタッフとの会話や入居者様同士の会話も増え、ほのぼのした時間を過ごされています。

★七夕の日★ 短冊に願いを込めて皆さんで飾りました。



★熱中症に気をつけましょう★

熱中症とは、高温の環境下で発症する障害の総称。体温上昇をともなわない熱痙攣と、体温の急上昇をともなう熱射病とに分類される。

- ① 体調を整える・・・体調の悪い日は日中の外出や運動は控えましょう
- ② 服装に注意・・・通気性の良い洋服を着て外出時には帽子をかぶりましょう
- ③ こまめに水分補給・・・「のどが渴いた」と感じたときにはすでにかなりの水分不足になっています。定期的に少しずつ水分補給しておきましょう。

★今月の豆知識★

噛むことの意外な効果！！とっても大事な「噛むこと」を私たちは意外と気にしていないもの。改めて意識することが大切ですね。

虫歯予防・肥満・視力低下・姿勢悪化解消などいろんな良い事があります。噛む刺激は眠気を抑え、脳の働きを活発にし、認識力や思考力、集中力、判断力を高めます。今日からしっかり意識してカミカミしましょうね！

