



# 8月みかん新聞



デイサービスセンター みかんの丘熊本市西区河内町白浜字堀切1440-2 TEL 096-278-4055

## 熱中症に注意しましょう！！

8月に入り、暑さも厳しさを増しておりますが、水分補給は出来ていますか？身体の水分が減少すると熱中症のリスクが高くなります。熱中症の症状としてはめまいやだるさ、気分不良から始まり意識障害になることもあります。

みかんの丘では、運動の間に水分補給を促しながら訓練を行っております。少しでも体調の変化があった場合は、無理をせずにお家の方や職員に伝えてください。



## 新しい訓練を取り入れました！！

ボタン止めをすることで、自分の好きな服を着れるように訓練を行っています。足の指を使ったビー玉つかみは、足の指の筋肉を鍛え、転倒防止を目的として行っています。転倒無く元気に生活できるように、今後も新しい訓練を追加していきます！

