



9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

夜のクーラーを上手に活用！！

まだまだ9月夜は蒸し暑くて、寝つきが悪く、グッスリ眠れない日々が続きますね。その為、夜のクーラーは欠かせなくなっていますね。クーラーを夜通しつけて寝ると「体がきつくなる」「体がなまる」等よく言われますが、夏の熱中症患者の約4割が夜に発症するみたいですよ！！

皆さんも上手にクーラーを活用しこの暑い夏をともに乗り切りましょう！！

テレビ体操とは違う？！

デイサービスみかんの丘では、一人一人に合った機能訓練を行っています。生活する上で、起き上がりや立ち上がりの練習が必要な方、段差の登り降り練習が必要な方、体を拭く練習が必要な方など個別的な練習を行っています。また、集団体操ではテレビ体操だけでは鍛えられない筋肉を機能訓練士が集団の中に入り一緒に体操しています。これからも、利用者一人一人に合った機能訓練を実施してまいります。

