



# あんべらしゅ



令和2年7月号 サンフローラみやざきデイケアセンター

## 新しいレクリエーション様式



コロナウイルス感染予防対策として、現在、集団でのレクリエーションを中止し、授業形式でのレクリエーションを実施しています。回想療法や脳トレ等を行っています!!



## 季節の壁画が完成しました



ご利用者様にご協力いただき、夜空に輝く「花火」が完成しました!!  
とても素晴らしい作品となりました!!



## ～ カイゴ豆情報 ～ 砂川のつぶやき

ご利用者様・家族の皆様、パンツやパットは、どのような基準で購入されていますか? 買われる基準はやはり価格の安さですね。色々な種類がありますが、1つ豆知識として同じ業者のパンツとパットの組み合わせが1番いいです。理由は、パンツやパットの大きさ・ギャザーの高さなど、各業者で違いがあり、違う組み合わせだと体にフィットせず排泄の失敗に繋がるなどあります。まだまだつぶやき足りないですが、また次回へ・・・  
※どの様な事でも、介護について気になる事がありましたら、砂川がお答えしたいと思います。よろしく申し上げます☆彡



※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

※7月のカットマンは

7月30日(木)、31日(金)に予定しております。



# Rehabili Time



今回担当の作業療法士の  
大村春幸です

今夏は「新型コロナウイルス」の影響もありマスクをした生活が多くなります。それに伴い改めて熱中症予防について紹介します

## 熱中症予防行動の注意点！

暑さを避けましょう

- ・室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。
- ・涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子をしましょう。



マスクを着用している場合

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。（一般的に食事以外に1日当たり1.2ℓの水分の摂取が目安とされています。）
- ・周囲の人との十分な距離（2m以上）が確保できる場合はマスクを外し休憩をしましょう。

## 適切にマスクをつけましょう

### 正しいマスクの着け方

！手をきれいにしてから !マスクの内側は触らないように

- 1 マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤがある場合は折り曲げる



- 2 鼻からあごの下まで、マスクをしっかりと伸ばす



- 3 隙間がないように顔とマスクをぴったり付ける



ばっちり！