

デイサービス まなぐら

2021 8月 ☎ (084) 976-8750

蝉の声もひときわ高く、ますます暑さが加わります。
夏バテなどしていらっしゃるでしょうか。まなぐらでは皆様に元気にお越しいただく事を願っています。

7月の行事

ジメジメした梅雨が明けたと思ったら、暑い夏が始まりましたね。
食欲も落ちてくる季節です。と、言う事で7月は夏に嬉しい麺類を作って利用者さん達に召し上がっていただきました。

焼きビーフン

暑い日にはやはりスタミナ！ 野菜は肉をたくさん入れて、香ばしいごま油で炒めてビーフン。元は中国の米でできた麺類で、今は世界中に広まっているんですって。
ボリューム満点でしたが、ご利用者さんの中にはおかわりされた方もいらっしゃいました。



冷やしそうめん

いえいえ、暑い日にはさっぱりした物！ 冷たい汁にシャキシャキのキュウリや擦りゴマをたくさん入れて作った冷やしそうめんも捨てがたい。日本の夏にはやはり冷や汁…。お汁までごくごく飲まれる方もいらっしゃいましたよ！



普段のご飯も良いですが、たまには行事食も良いですね！！
お家でも食欲のない日には、主食と副食と一緒に食べられて、つるつといける麺類で済ませる日があっても良いですね。

あなたは「さっぱり派」？
それとも「スタミナ派」？

8月の行事予定



8月は普段ご自宅であまり食べない料理と、季節の果物を使ったおやつを作っていきます。
※予定は変わる事があります
※画像はイメージです

白川理学療法士の
転ばぬ先の杖
動作と感覚(4)

前回に続いて。
動きと位置の感覚に左右で違いはないですか？
この感覚は皮膚からの感覚とあいまって、動作のための筋肉の力具合やタイミングをうまく調整します。

熱中症の症状とは…

軽症状

- めまい・失神

「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示します。

軽症状でも結構しんどいはず…

- 筋肉痛・筋肉の硬直

筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。

- 大量の発汗

中症状

- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- からだぐったりする、力が入らないなどがあります。

重症

- 意識障害・けいれん・手足の運動障害
- 呼びかけや刺激への反応がおかしい、からだにガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。
- 高体温
- からだに触ると熱いという感触です。

症状を起こす前に部屋を涼しくしたり、水分を摂って予防する事が大切です。

