

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2023.8月号

暑い夏を乗り切ろう



■夏バテしやすい生活習慣チェック

- 食事は麺類や菓子パンなど単品で済ませがち
- 冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲む
- 水分をあまり摂らない
- 冷房の効いた室内でじっとしていることが多い
- 冷房をつけず暑い屋内で過ごすことが多い
- 1日中座って過ごすことが多い
- 階段よりエレベーターやエスカレーターを使う
- 運動しない
- 重ね着など温度調節できる服装をしない
- 入浴はシャワーだけで済ませることが多い



■チェックの数による目安

- 0~3個:生活習慣に大きな問題なし
- 4~7個:知らず知らずの間に体の不調が蓄積
- 8~10個:あなたの体は悲鳴を上げています



夏バテ

■夏バテ防止の秘訣

① バランスよい食事

果物や野菜、たんぱく質なら冷ややっこや枝豆を加える。いろいろな種類の食品を摂りましょう。

② 水分を摂る

水分を摂らないと、手足が冷たくなったり、唾液が出にくくなります。暑いからといって、冷たいジュースや炭酸飲料などを飲みすぎではダメ!白湯や温かいお茶も取り入れましょう。

③ 体を動かす

短時間外に出たり、涼しい部屋の中で軽い運動をしたりするなど、少し汗をかくといいです。

④心地いい室温の中で眠る。

熱帯夜は寝苦しいですね。しかし、しっかり眠ることが大切です。心地いい室温でしっかり睡眠をとるようにしましょう。

⑤ 温度調節のしやすい服装

暑いからと言って半袖Tシャツ1枚ではいけません。涼くなれば1枚羽織れる、暑ければ1枚脱ぐ、温度調節ができる服装がよいです。

⑥ 入浴は湯船に

湯船につかってください。1日の疲れを癒すため、少しぬるめのお風呂にゆったり入ります。お風呂から上がって体温が少し下がってくるときに眠気が出てくるため、就寝の1時間前ぐらいに入浴は済ませましょう。



自然災害の備え

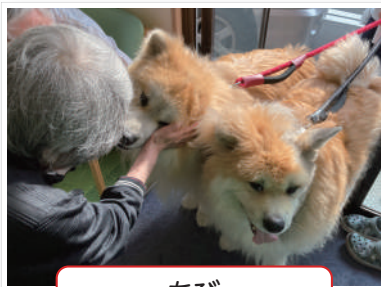


災害は忘れた頃に、突然やってきます。ここ数年、台風や大雨(線状降水帯。次々と発生する発達した雨雲が列をなし、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞する。)による被害が全国どこかで発生しています。

市のホームページにいざという時の避難場所が載っています。夜間に急に避難する時のために、持ち物リストを作ったり、リュックにあらかじめ詰めておくといいです。避難場所は大勢の人が居ます。マスクやアルコールも備えておきましょう。

自宅の窓は雨戸をしっかり閉めましょう。停電に備えて、乾電池やバッテリーを備えておきましょう。ろうそくは火事にならないよう、十分気を付けて扱きましょう。非常食も定期的に賞味期限の確認が必要です。

突然の来客者



ちび



ちよろ

サバティに可愛くて大きな秋田犬の「ちびちゃん」「ちよろちゃん」が遊びにきてくれました。この2匹、高齢者さんが大好きなこと!利用者様も大きさに驚きながらも大喜びでした♪

しかし、本当に大きい!体長1m50cmぐらい。毛もモフモフで大きなお人形さんのようでした。また、遊びにきてください!!

8月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

1日……	8日……
10日……	12日……
15日……	18日……
20日……	24日……
26日……	

今月の問題

せ	ぼ	や	す	い	か	み	う
う	ん	ほ	ん	き	ゆ	ち	め
こ	お	ぶ	ご	え	あ	か	あ
ん	ど	お	う	げ	し	ふ	た
せ	り	た	は	き	ひ	う	わ
り	み	な	つ	ま	つ	り	こ
と	び	て	わ	お	ぼ	ん	み
か	む	り	く	さ	る	一	ぷ

15種類の夏を感じる言葉を

タテ・ヨコ・ナナメの中から探してください。ヒント:下から上、ナナメ下からナナメ上にも隠れています。

【先月の答え】

- ①シャミセン②バイオリン③ドラム④チェロ
 - ⑤エレクトーン⑥ハーモニカ⑦ピアノ
 - ⑧ギター⑨クラリネット⑩フエ
- 先月「ギター」が「ギタノ」になっていました。ごめんなさい!

見学・体験、随時受付中!

	月	火	水	木	金
午前	○	×	○	○	×
午後	○	○	○	○	○

・営業時間: 9:30~12:30 / 13:30~16:30
 どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **044-857-3314**

ファックス **044-857-3314**



CAVATY

サバティ 川崎宮前店

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

介護保険事業所番号
1475502173

〒216-0035
 神奈川県川崎市宮前区馬絹6-17-43

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>

