

サバティ新聞

- 秦野南店版 -
2026.7月号

夏だ！海だ！熱中症対策だ！

『こまめに水分を取る』

熱中症は、汗をかいて脱水症状となってしまう発症します。大切なのはこまめに水分を取ることです。朝起きてから、夜寝る前、朝昼晩のお食事。必ずコップ一杯の水分を取るようにしましょう。スポーツドリンクは糖分の摂りすぎに気をつけましょう。お水や麦茶がおすすめです。



『部屋を涼しく』

エアコンをうまく使って、部屋を涼しく保ちましょう。目安の温度は28℃です。扇風機を併用することで、さらに涼しく感じます。扇風機で部屋の空気を循環させると暑さが和らぎます。



昔は夕方に、打ち水をして夕涼みをしていましたが、現代は夜になっても熱帯夜ですので逆効果になりかねませんね。

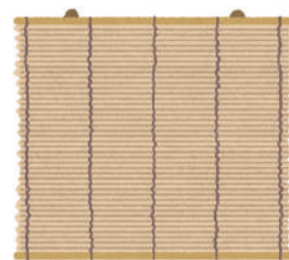
『外出時』

外出するときは、必ず帽子や日傘を持っていきましょう。日陰を作ることが大切です。麦わら帽子がおすすめです。畑に行く方も多いと思います。必ず水筒を持参して水分補給をしましょう。畑の作物にお水を上げて、自分を忘れないように！



『直射日光を遮断』

日光を遮断しましょう。西日がとてもきついので、窓にすだれをかけたり、よしずを立てかけたりして日陰を作りましょう。これから暑い夏が続きますが、熱中症を予防して、元気に過ごしましょうね！



サバティにはホームページがあるんです。秦野南店だけでなくその他の店舗の情報も満載です。スタッフのブログも掲載されていますので是非一度見にきてくださいね～。



サバティ秦野南店
https://www.cavaty.jp/hadano_minami/



今月の問題

ほ	の	へ	め	す	け	ま
ぼ	ず	ろ	い	し	こ	よ
た	ん	か	み	つ	な	ぬ
る	あ	ら	ほ	ん	わ	そ
り	い	う	く	ね	い	び
ち	も	え	ど	さ	ふ	ぱ
れ	ぬ	や	ろ	ぶ	き	へ



今月は10個の「くだもの」が隠れています

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>

『梅雨といえば』

アジサイ、アメ、ジメジメ、ハナショウブ、レインコート、
カタツムリ、カサ、シッケ、カエル、
カビナガグツ、サミダレ、さばていみなみ



7月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

12日…… 17日……
18日…… 20日……
29日…… 29日……

お家で簡単にできる運動

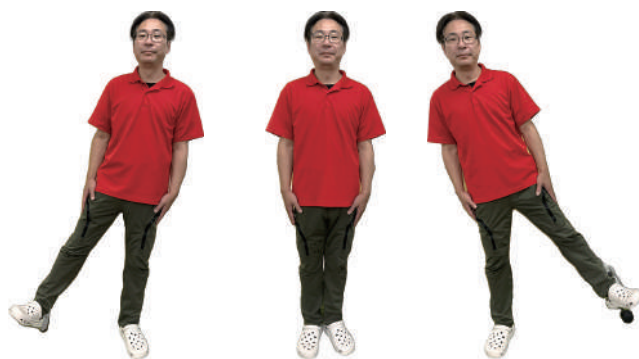
お家でできる簡単な運動を紹介します。

「足開き運動」

股関節の横の中殿筋という筋肉を鍛える運動となります。

不安な場合は座位で行ってください。

- ① 手すりを持って行ってください。
- ② 片足を伸ばしたまま、真横に蹴るように上げて下さい。
- ③ この運動を10回繰り返して、反対の足に交代します。



「効果」

歩行時のふらつきを改善する効果があります。
バランスの改善に効果があります。

見学・体験、随時受付中！

空き状況

要支援、事業対象者の方は要相談。

	月	火	水	木	金
午前	×	×	○	○	○
午後	×	○	○	○	×

・営業時間：9:00～12:00 / 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 **0463-83-8121**
ファックス **0463-83-8120**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

サバティ 秦野南店

介護保険事業所番号
1492800329

〒257-0034
神奈川県秦野市大秦町2-21

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>

