

買い物外出



ヤスサキやゲンキー、トレタスへ買い物にいきました。日用品やおやつ、家族へのお土産など皆さん張り切って買物を楽しまれました。

表彰式



明治安田生命の大人の塗り絵コンクールでたんぽぽ苑からはお二人が入賞！写真のような素敵な色使いでした。おめでとうございます！

駅前外出



新しくなった福井駅前を見に行きました。恐竜や北陸新幹線を見て楽しい1日となりました。



大正琴ボランティア来苑



懐かしの名曲や童謡など演奏してくださいました。アンコールの希望もありとても盛り上がりました。今後も演奏会を予定しているので楽しみに♪



収穫祭



バーベキュー



じゃがいも、ナス、オクラなど今年もたくさん収穫できました。収穫した野菜をバーベキューで皆さんで味わいました。皆で作ったからか、普段あまり食事がすすまない方も完食！おいしく出来上がりました。



《ウォーキングについて》

○暑い季節となり、外の気温も高い日が続いています。散歩しようとしても出来ない日が多くみられ、なかなか歩行が出来ていない様子もみられます。今回はウォーキング（歩行）についてお話したいと思います。ウォーキングはただ歩くだけではなく、適度な運動や体力や筋力面の維持が出来ます。

○ウォーキングで期待出来る健康効果

- ・筋力向上 ・腰痛の予防 ・心身機能の維持・向上
- ・認知症の予防 ・フレイル（筋力低下）の予防 ・骨粗鬆症の予防 等

○ウォーキングの歩数について

みなさん1日何歩ぐらい歩いてますか？歩数なんて毎日測定していないと思います。一度1日の歩数を測定してみてください！歩数では1日約2000歩で寝たきり予防約5000歩で要支援・要介護予防と言われております。ただ、ただ歩くだけではなく、歩く速さも大切になってきます。歩く速さも気にしながらウォーキングしてみてください！！また、歩く事以外でも気になることがある場合はたんぽぽ苑のリハビリ職員に何でも聞いて下さい！！

たんぽぽ苑デイサービス 機能訓練指導員

熱中症を予防しよう！ ～隠れ脱水に注意～

記録的な暑さが続くなか、熱中症を引き起こす「隠れ脱水」に注意が必要です。「隠れ脱水」になっていないかチェックしてみましょう。

①手のひらが冷たい

顔や首などを手で触ってみる

②舌が乾いている

舌が乾燥して白っぽくなっていないか

③皮膚をつまむ

手の甲の皮膚を軽くつまみあげて離す。正常な状態だとすぐ戻るが脱水を起こしていると戻るのに時間がかかる

④爪を押してみる

爪を押して白色からピンク色に戻るのに通常は2秒以内、3秒以上かかると脱水のサイン

適切な水分摂取は血液をサラサラにし熱中症だけではなく脳梗塞などの予防にもつながります。脱水にならないよう意識しながら、元気に夏を乗り切りましょう！

～たんぽぽ苑デイサービス 看護師より～

