

ゆいまーる便り



since 2010.10.1

デイサービス ゆいまーる
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067
<https://www.day-yuima-ru.jp/>
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 87 号

令和8年8月25日

ゆいまーるでのご様子

鳴子体操



たなばた



スーパーボールすくい



ボールキャッチ

夏の体調管理について

夏の体調管理は熱中症だけでなく、大事なポイントがあります

高齢者はのどの渇きを感じにくい、脱水や低栄養になりやすいと言われています。水やお茶だけでなく、汁ものやゼリーを活用したり、冷たい麺だけで済ませず、卵や豆腐、魚等のたんぱく質を一品足すのがおすすめです。

また、暑さで食欲が落ちたり、外出や活動量が減ると筋力低下やフレイルにつながる恐れもあります。室内でも座りっぱなしを減らし、立ったり歩いたりする動きをこまめに入れること、冷房を我慢しすぎることは危険ですが、冷房で身体を冷やしすぎないように、羽織やひざ掛けなどを上手に活用しましょう。

夏の終わりまであと少し、元気に過ごしていきましょう。



お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの
変更点がありましたら、薬局で受け取るお薬情報の書類
をお持ちいただきたいと思ひます
よろしくお願いいたします

