



華だより

発行 社会福祉法人 三幸福社会
通所リハビリテーション 清華苑すいすい
定員33名の老健併設通所リハ事業所
TEL 078-934-0616

ブログ更新中!
是非ご覧下さい

コロナ予防もしつつ、熱中症予防もしっかりとしましょう!

熱中症に気をつけましょう!

梅雨も明け暑い夏がやってきました! 年々最高気温が上昇している中、最近ではマスクを着用している為、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体幹温度が上昇するなど、マスクをなしの状態よりも身体に負担がかかっています。特に高温や多湿の環境下でのマスク着用は熱中症リスクが上がる恐れがあるので注意が必要です!!!



- 大量の汗
- 吐き気 嘔吐
- 手足の運動障害
- 頭痛、めまい だるさ 意識障害
- 筋肉痛 腹や足のけいれん

予防に努めましょう!

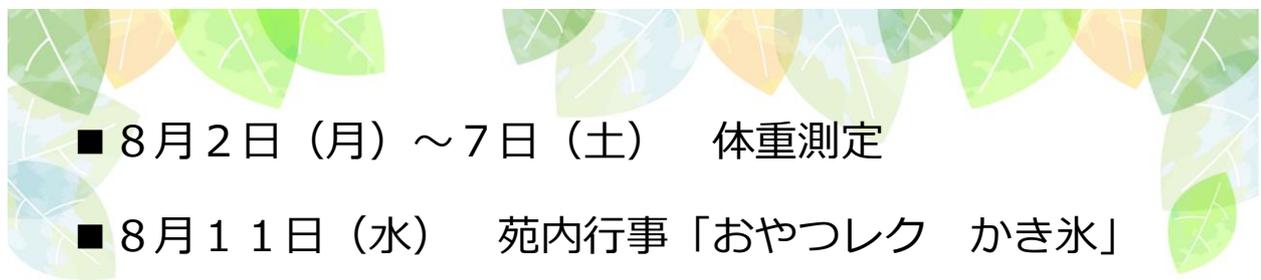
- 喉が乾いていなくても、こまめに水分補給を意識
- 周囲の人との距離を十分にとれる場所では、マスクを外して休憩
- 外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装をする

こんな症状は注意!

- 大量の汗
- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉硬直
- 頭痛・吐き気・倦怠感
- 身体の痺れや痙攣
- 高熱



8月行事予定



- 8月2日(月)～7日(土) 体重測定
- 8月11日(水) 苑内行事「おやつレク かき氷」
- 8月27日(金) 昼食はお楽しみ選択メニュー

●介護保険負担割合証について●

現在お持ちの介護保険負担割合証の有効期限が、令和3年7月31日までとなっております。新しい物がご自宅に届いた方は、確認をさせて頂きたいので、ご利用時にご持参頂きますよう、よろしくお願い致します。
(黄色い紙の、「1割・2割・3割」と書かれたものです)

●8月の祝日のお知らせ●

7月に続き、8月も祝日の変更があります。皆さんがお持ちのカレンダーの祝日と変更になった祝日の日程が異なりますので、ご注意下さい!

8月9日(月)が祝日となります。
(8月11日(水)は通常営業日となります)

2021年8月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

PHOTO



MEMORY



今、すいすいの建物が出来、7月17日
で18年目となりました！まだまだこれ
からも、皆さんに楽しみながら、満足し
て頂けるよう、職員一同頑張つて参りま
す！どうぞよろしくお願ひします☆そ
してついにオリンピックが始まりました
ね。1年越しのオリンピック、是非一緒
に応援しましょうね！オリンピックを見
て、暑い夏も頑張つて乗り越えましょ
う！くれぐれも熱中症には気をつけ
て、お過ごし下さいね。(三谷)

編集後記

