

藤の花製作模様

マシン紹介④番
チェストプレス

強化される筋肉

・大胸筋 ・上腕二頭筋

期待される効果

物を持ち上げる、転倒しそうになった時上肢で身体を支える事が出来る。

起き上がり動作がスムーズになる。



出来上がりが
楽しみね～



熱中症対策

加藤ナースより



藤の花完成しました

①暑さに負けない身体づくり

- ・水分をこまめに摂ろう（**2時間ごとにコップ1杯程度**）・塩分を程よく摂ろう（毎日の食事で適度な塩分摂取を）
- ・睡眠環境を整えよう（エアコンや扇風機などを使用する）

②暑さに対する生活の工夫

- ・環境の気温や湿度をいつも気にしましょう（**温度計や湿度計を置く**）
- ・衣服を工夫しましょう（**通気性のよい生地、吸水性、速乾性にすぐれた素材を**）
- ・日差しを避けよう（帽子など使い直射日光を避ける）
- ・冷却グッズをうまく使おう（**首元やわきの下、脚の付け根などの太い血管が身体の表面近くを通過している場所を冷やすと効果的**）

③暑さから身体を守る

- ・飲み物を持ち歩こう（出かける時は水筒などを持ち、**気付いた時にすぐに水分補給を**）
- ・休憩をこまめにとろう（暑さや日差しにさらされる環境で活動する時は、こまめな休憩をとり無理をしないように）
- ・熱中症指数を気にしよう（ニュースなどで公開されているので、その日の危険度を気にしましょう）

お盆休みのお知らせ

8月11日（金）12日（土）13日（日）14日（月）15日（火）



デイケアに興味、ご質問のある方はお気軽にご連絡下さい。
お待ちしております。丸山整形外科 デイケア・アクア
電話073-423-7700 担当：前田

