

PDリハビリ特化型デイサービス

リニエ泉佐野 だより



紫陽花の花が美しい季節がやってきましたね。6月は、色鮮やかな紫陽花の壁面を制作しました。紫陽花づくりの道具には、指先の自由がきかない方や、お花紙をねじったり貼ったり出来ない方もスタンプなら押せるかもとメラミンスポンジを用意しました。お花紙をつまんでメラミンスポンジのスタンプを押し、個性豊かな紫陽花が出来上がりました。雫は、皆さんの願いを込めて短冊にしました。

空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
×	○	○	△	○

※入浴は、火・水・金 ○ (要相談)

利用をご希望の方がいらっしゃいましたらお気軽にお問い合わせください。パーキンソン症状のある方だけでなく、それ以外の方のご相談もお受けしています。



お問い合わせは⇒⇒⇒

PDリハビリ特化型

リニエデイサービス泉佐野まで

〒598-0021 泉佐野市日根野5954番地2 1F

<https://linie-group.jp>

tel: 072-468-6560

営業時間 月～金 9:00～18:00

リニエデイサービス泉佐野

検索



熱中症に気をつけましょう！

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。気温も湿度も一気に上がるこの季節、体にかかる負担は思っている以上に大きいもの。本格的な夏を前に、いまのうちからしっかりと熱中症対策をおきましょう。

こんな場所・こんな行動が **危ない!**

- 室温が30℃を超える昼間の室内
- 換気の少ないキッチンでの調理
- 夜間、寝苦しいのにエアコンを使わずに寝る
- 窓を開けていても、外気が熱ければ逆効果なことも...



熱中症予防チェックリスト

毎日の暮らしの中で、以下のことができているかチェックしてみましょう！

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 扇風機や換気を上手に使っている | <input type="checkbox"/> 暑い時間帯（10時～16時）を避けて外出している |
| <input type="checkbox"/> 外に出る前・帰宅後には水分をとっている | <input type="checkbox"/> 就寝時も必要に応じて冷房や除湿を使っている |
| <input type="checkbox"/> 通気性の良い、涼しい服装を心掛けている | <input type="checkbox"/> エアコンを我慢せず、28℃以下を目安に使用している |
| <input type="checkbox"/> 一日あたり1.2～1.5リットルを目安に飲んでいる | |
| <input type="checkbox"/> のどが渇いていなくても、こまめに水分をとっている | |

今日からできる熱中症対策

- **こまめに水分をとる!**
 - ① 1日1.2～1.5リットルを6～8回ぐらいに分けてとる
 - ② 薬と同様に「水分補給の時間」を決めて飲む
 - ③ 入浴前後や起床後もまず水分をとるようにする
- **冷房は我慢せず使う（室温28℃以下を目安に）**
- **外出は午前中か夕方の涼しい時間に**
- **冷たいタオルや首元の冷却グッズの活用**



大丈夫と思っていても、暑さは想像以上に体に負担をかけています。自分の体の声に耳を傾けて、まわりの人とも声をかけあいながら無理なく夏を乗り越えましょう！

今後の予定

7/7～7/11 ボーリング大会

お薬手帳を毎月持ってきて下さい。



Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 泉佐野