

医療法人岐阜勤労者医療協会

こがねだデイサービス

デイ便り 4月号

地域密着型通所介護・介護予防通所介護

事業所番号 2190200226

住所 関市上白金511

TEL:0575-29-6263

発行責任者 酒井貴美子



今年も車窓からの眺めになりましたが、それでも「綺麗な桜が見れてよかたわ。ありがとう。」と声をかけてくださいました。こちらこそ。。。ありがとうございました。お花見弁当もタケノコが軟らかくて好評でした。季節の物をいただくのってやっぱり良いですね！



『暑熱順化』という言葉をご存じですか？

暑熱順化とは、暑くなる前に汗を上手くかいて、身体の熱を外に出す働きを目覚めさせることです。最近では日中の暑さが真夏並みの日もあり、体がだるいと感じる日も多くありますよね。

「暑熱順化」していくと皮膚の血流量が増え熱を逃がしやすい身体になります。体温が上がりにくくなります。結果的に熱中症になりにくくなるなど良いことばかりです。じんわり汗をかく程度の体操や運動をしたり、お湯につかって汗をかきましょう。身体の調子も整ってくるはず。

まだまだマスクの手放せない毎日です。もちろん水分補給も大切ですが暑さに身体を慣らし、みんなで元気に過ごせるように頑張りましょう。



リハビリの高屋先生のもと、
皆さん頑張っ
てみえます。