



いよいよ本格的な夏の到来です。暑く日差しが強い日々が続きますね。ここ最近では紫外線のデメリットばかりが強調されがちです。紫外線はシワやシミ、皮膚がん等の原因の一つで、浴び過ぎには注意が必要です。一方で日光を浴びることは健康に良いことも分かっており、ビタミンDが生産・活性化されます。ビタミンDはカルシウムを活性化し、骨粗しょう症や骨折を予防します。炎症や免疫の調節、抗がん作用、さらに感染症を予防する働きもあります。強い日差しを長時間浴びる必要はありませんが、朝の早い時間帯等で良いので、外へ出て日光を浴びる様にしましょう！

また、毎夏話題となる熱中症の主な原因は、汗をかかないこと、ミネラル不足等です。人間は汗をかくことで体温を調節しています。常に空調が効いた涼しい空間にいると汗腺の働きが鈍り、体温の調節機能が働かなくなります。普段から部屋を冷やしすぎず、なるべく汗をかく生活を心がけましょう！（Y.T.）



“つながる”の推しどころ！！③

入浴・機能訓練・昼食など **ご利用者に合わせたサービス提供** を心がけています

機械浴はありませんが
1対1での入浴介護

もっと背中を起こして！

集団ではなく
1対1での機能訓練

理学療法士が計画した
個別のリハビリプログラム

美味しさの
秘密は♡

摂食嚥下の機能に
合わせた食形態

やっぱり
カツカレーは
うまい！

専属調理員による手作り昼食

ときどきお楽しみお弁当
(好きなお弁当を選びます)

看護職員の高野です。コロナが落ち着いてきた今、一番やりたい事！
大きなスクリーンとサウンドミュージックの映画館でゆっくりと映画を楽しみたい
です。泣いて、笑って、ドキドキして～ そんな時間を楽しみにしています！



麻雀・オセロ・将棋・トランプなどの娯楽タイムに参加をしてくださるボランティアさんを随時募集しています。
《月～金 13:10～13:50》に行っていますのでお気軽にお問い合わせください。

調理・ガーデニング・傾聴ボランティアさんも随時募集中です！(´▽`) ボランティアポイントつきます！