



普段はなかなか行わないカラオケでご利用者、スタッフ共に大盛り上がり！！歌声を聴くことで自然と顔が笑顔に！！リラックスした時間を過ごして頂けました！！



熱中症予防講座



『熱中症』という言葉を書かない日は無いくらい、連日暑さが続いています。皆さまはどのような対策をされているのでしょうか？今回はすぐに出来る熱中症対策をご紹介します。



1. 水分補給



熱中症予防の基本ですが、水分だけ摂っている方いませんか？汗を大量にかくと、体内の水分と共に塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分だけ摂っていると、血中の塩分、ミネラル濃度が薄くなります。それにより熱中症を引き起こしやすくなるのです。水分補給するときは必ず塩分を含む飴やタブレット、梅干しなども一緒に摂るようにしましょう。



カフェインが含まれる飲み物には利尿作用がある為、水分補給をする際には注意が必要です。

緑茶・コーヒー<水<麦茶<スポーツドリンク



2. 20分程度の運動

・ウォーキング



年齢を重ねると共に汗をかきにくくなり、熱が体にこもりやすくなります。

汗をかく事は、体温を下げる為に効果的な方法です。汗が蒸発する時の気化熱により、体内の熱を逃がし体温を下げます。適度な運動を継続することにより、汗をかきやすい状態にしておくことが、熱中症の予防につながります。



●見学や体験は随時行っておりますので、どうぞお気軽にご連絡下さい。また、ご利用日の空き状況については下記をご参照ください。

空き状況 ○…空き有 △…ご相談ください

	月	火	水	木	金	土
デイ	△	△	△	△	△	△
入浴	△	△	△	△	△	△

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町 810-1 FAX 0598-25-0016

● デイセンター リハビリプラザなでしこ
● まつさか整骨・鍼灸

TEL 0598-68-3743 山本
TEL 0598-25-0015 角谷

相談窓口：山本

