

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1 休
2 休	3 体重測定	4 体重測定	5 体重測定	6 体重測定	7 体重測定	8 休
9 休	10	11	12	13	14	15 休
16 休	17	18	19	20	21	22 休
23/30 休	24	25	26	27	28	29 休



雅 

新報

令和6年6月(第13号)

まなびの場

今月は、「睡眠中の足がつる」について解説していきます。

つる原因としては、ミネラル(カリウムなど)バランスの乱れ、脱水、熱中症、神経障害、血流不良などが挙げられます。

1番の原因は脱水です。

寝ている間は全く水分摂取をしないうえで、汗をたくさんかきます。一晩で約500mlの汗をかくので、寝ている間や朝の起床時に、非常に脱水に陥りやすい状態にあるといえます。

日中に運動をする日や、あまり水分摂取が来ていない日は特に注意が必要と言えます。

対策

(食べ物) バナナ、ナッツ類、豚肉

(飲み物) 水、お茶、スポーツドリンク

いく Goose テーション 雅

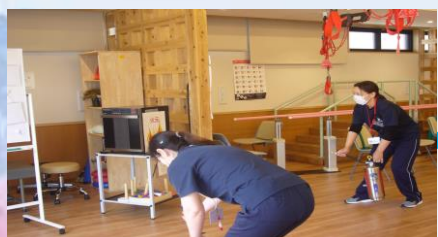
理学療法士 菅原 拓夢

利用料金改定のお知らせ  
令和6年6月より利用料が改定になり、介護職員等処遇改善加算が変更になります。




男性陣も頑張っています!!!

△注意喚起△  
転倒が増えています。特に階段や少しの段差に躓くと言うケースが多いようです。原因はさまざまありますが、何度も繰り返すようなときはご相談ください。暖かくなり、活動的になる季節です。外出が楽しいものになるように気をつけましょう。



5月24日(金)に、避難訓練を実施しました。皆様のご協力ありがとうございました。

ご利用者様の声   
雅のおかげで筋肉を意識して運動できています😊

編集後記  
今後も皆さんが運動している姿を載せていきたいと思えます。掲載NGの方はお伝えください📷 (小田川)