



第 11

あおとり通信

TEL: 0774(71)8330

FAX: 0774(71)8331

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、皆さまよりご協力・ご理解を賜りまして
ありがとうございます。

デイケアあおとりでは楽しいだけではなく

利用者様の身体機能維持・回復を目指し、リハビリ専門職だけでなく
介護職もリハビリテーションに力を入れています。

利用者様がいきいきと生活を送って頂けるようにスタッフ全員で
サポートさせていただきます

本年もどうぞよろしくお願ひします。



あおとり職員一同

1月の壁画



手作りの「鳥居」が完成しました！
折り紙で「絵馬」を折って頂いて、
今年の抱負等それぞれに思いを
書いて頂いています。
皆さんの願いが叶いますように

日本人が大好きなお風呂ですが、
冬場は入浴における事故が大変多い季節です
今回、安全な入浴方法をご紹介します。



～冬場の安全な入浴方法～

- * 脱衣場や浴室を温める。
暖房を使用したり、お湯を溜める時に蓋を外して、湯気を出し
室内を温めましょう。急激な血圧の変動を防ぐためです。
- * お湯を浅くはり、ぬるめの温度で。
熱いお風呂に入ることは身体への負担が大きいです。
半身浴程度で41度のお湯がいいと言われています。
- * 長湯はしない。
浴槽には5分程度つかって、入浴時間を20分以内にする。
傍に時計を置いておくのもいいでしょう。
- * コップ一杯の水。
のどが渇いていなくても、入浴前と入浴後に水分補給を・・・

☆お風呂にはいるのは体力がいります。

体調が悪い時は無理せず、入浴の中止を・・・

