

こぶしの花



第266号

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。

梅雨が明け、暑さも本格的に厳しくなって参りました。連日の暑さに体力の消耗も大きいと思います。デイサービスでも室温に配慮し、小まめに温度調整を行っていますが、暑い寒いのご要望がありましたら、遠慮なくお伝え下さい。またカーディガンの様な脱ぎ着し易い調整出来る上着を1枚ご持参頂いてもよろしいかと思ひます。

ご自宅でも、小まめな水分補給と室温調整を心掛けて頂き熱中症・脱水等に注意して暑さを乗り切りましょう。

熱中症予防ドリンク始めました

去年から始めた、熱中症予防ドリンクを今年度も7月からお出ししています。砂糖・食塩・レモン果汁で作ったシンプルな飲みものですが、水やお茶とは違い汗をかいて失われ易い塩分も入っていますので、暑さ厳しいこの時期にお勧めしてお飲み頂いています。

午前と午後、少量ずつではありますが、皆様の健康維持にお役に立てれば幸いです。



関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2017年8月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

関町デイサービスセンター広報委員会

関町健康たいそろの骨^{コツ}

すべての体操の基本、もっとも大切な運動、それは深呼吸です。 その1

体操の前後で行う深呼吸ですが、ほとんどの方は間違った方法で深呼吸を行っています。今回は、その誤解をとき、正しい深呼吸の方法とその驚くべき効果を2~3回に分けて解説します。深呼吸は立・座・寝、すべての姿勢でできます。

まず深呼吸の最初の呼吸は「息を吐く」ところから始まります。口をすぼめて、「ふーっ」と細く、長く。肺の中の酸素をすべて出し切る気持ちで息を吐いていきます。このとき両手をおなかの上にのせて、ゆっくりと押しながら息を吐いていくと、自然に身体力が抜けていきます。これだけで次に入ってくる酸素の量が約30%増加すると言われています。 9月号に続く・・・



息を吐くことが深呼吸の始まり



ゆっくりとおなかを押しながら