



特養 利用者様の日常の様子と行事から...



かわいい写真をもらってウサギ
の真似をしてみました♡



うまいよ〜♪

いつもお仕事してくださって
助かります。

昼食時の様子



6月21日。お誕生会と父の日の
お祝いをしました。皆さん楽し
そうに過ごされておりました！

父の日



栄養ニュース

熱中症の予防をしましょう

熱中症予防のポイント！

※水分をこまめに補給する

喉が渇いていなくても、水分補給をすることが大切です。

冷えた飲み物は、胃の働きを悪くしたり、腸が刺激され下痢の原因になってしまうので、冷やし過ぎには注意。

※バランスのよい食事をとる

十分な栄養が身体に行き渡らないと、体力が低下し、熱中症を引き起こしやすくなります。肉・魚・卵などに含まれるたんぱく質、野菜や海藻に含まれるビタミン・ミネラルをバランスよく摂りましょう！

<熱中症におすすめの栄養素>

※ビタミンB1（疲労回復）

※クエン酸（疲労回復）

※カリウム（回復力を高める）



※通気性のよい衣類を着る

吸収力がある服を着用しましょう。黒色の服は熱を吸収しやすいので注意。



※十分な休憩、睡眠をとる

寝ている間も熱中症に注意。エアコンや扇風機を使い、睡眠環境を整え、十分な睡眠をとりましょう。



※写真及び個人情報同意を得たうえで掲載しております。

