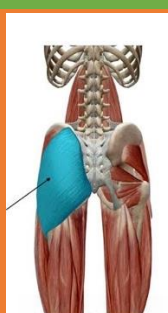
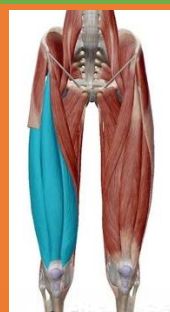


☆今月の施設内風景

機能訓練風景



大臀筋 ハムストリングス 大腿四頭筋
(お尻の筋肉)(太もも裏の筋肉)(太もも前の筋肉)



大臀筋 ハムストリングス
(お尻の筋肉)(太もも裏の筋肉)

毎回行う機能訓練では主に下肢筋力を鍛えています。歩行能力向上、転倒予防を目的としています。

🐶西川の日常🐱



先月末に築地市場に行きました。海鮮丼はもちろん美味しかったです、築地コロッケがとても美味しかったです。種類もたくさんあり、自分は明太もんじゃコロッケを食べました。サクサクトロトロでとても美味しかったので、皆さんも築地市場に行く機会がありましたら、是非召し上がってみてください！

⚠️ヒートショック

1月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、危険が高まります。また、トイレでヒートショックを起こす人もいますので、お風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。

<対策>

お風呂

- ・脱衣所と浴室を温める。→シャワーを使って給湯することで浴室の温度が15分間で10℃上昇します。
- ・お風呂の温度は低めに設定。→38～40℃に設定して入浴することが勧められています。
- ・ゆっくりとお風呂から出る。→お風呂から出る時はゆっくり立ち上がることを心がけましょう。

トイレ

- ・便座を暖かくしておく。→暖房がついていないタイプの便座であれば、カバーは厚めのものを使いましょう。
- ・深夜や早朝は移動前に上着や靴下を着用する。→布団から出てトイレに行く際は温度差を小さくすることを心がけましょう。

