

謹賀新年

2025年もよろしく願いいたします。

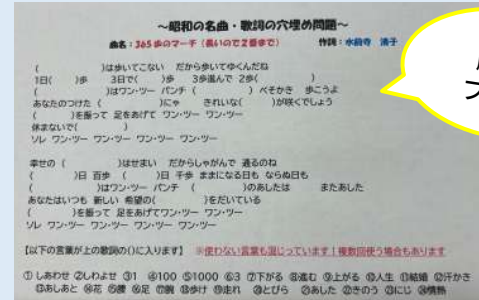


肩の運動が好評です！

プーリーを使って、肩関節の可動域訓練も実施しています♪



歌詞の穴埋め問題を始めました！



脳トレ
プリント



お二人とも良い調子！

最後に出題曲を流しながら
答え合わせを行なっています♪



ヒートショックにご注意ください！

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって起こる健康被害です。急激な温度変化によって体はショックを受け、時には命にかかわる場合もあります。ヒートショックは、10℃以上の温度差があると発生しやすくなります。特に、脱衣所や浴室、トイレ、廊下などはヒートショックが起こりやすい場所です。また、体を急激に冷やされると血圧が上昇し、ヒートショックを引き起こす危険があります。ヒートショックの症状が出た場合は、その場にゆっくりとしゃがむか、可能であれば横になり、血圧が落ち着くのを待ちましょう。



- ・急激な温度変化を避ける。
- ・暖房器具で脱衣所や浴室、トイレなどを暖める。
- ・入浴前後に水分補給をする。
- ・湯温は41℃以下、入浴時間は10分程度を目安にする。

