

『気仙沼訪問リハビリステーション』

まんぼう通信



令和1年6月1日 No.56

皆さん、こんにちは！だんだんと陽も長くなり暑くなってきましたね。いかがお過ごしでしょうか。

昨年に引き続き、当事業所の管理者の理学療法士 小野寺が、**介護予防サポーター養成講座**の講師として、介護予防体操の「**海潮音体操**」について、講義と体操の実技を行いました。

約40名の地域の皆様、ご参加ありがとうございました。

—介護予防サポーター養成講座—

秀ノ山や**太鼓**の動きなど気仙沼にちなんだ動きを取り入れた体操です！



熱中症に注意

真夏の暑い日のイメージが強い熱中症ですが、寒暖差の激しい5～6月も暑さに体が慣れていないため注意が必要です！熱さに負けない体づくりをしていきましょう！

◎予防のしかた

- 水分や塩分の摂取
- バランスの良い食事
- 十分な睡眠
- 日傘や帽子の活用
- こまめな休憩
- 室内を快適な温度に保つ



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

気仙沼訪問リハビリステーション

管理者：小野寺 裕志 TEL：0226-25-8323 FAX：0226-25-8324