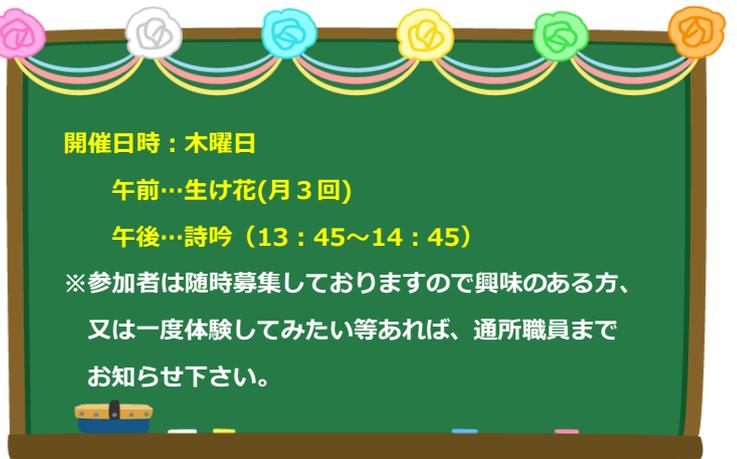


通所リハだより7月

令和 2年 7月 1日発行
大分豊寿苑 通所リハビリテーション
作成者 藤原・熊谷・高橋

生け花・詩吟再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大に伴い休止していた生け花は5月より、詩吟は6月より再開しました。実施する際には密室にならないように入口のドアや窓を開け換気を行うなど、新型コロナウイルス感染予防に努めています。



「高齢者の普段の楽しみ」とは？

60歳以上を対象にした内閣府のアンケートによると、**普段の楽しみを「テレビ・ラジオ」と回答した人が83.2%でもっとも多く、次いで「新聞・雑誌」と回答した人が55.0%**でした。**他人と接することなく楽しめるものばかりが上位を占め、多くの高齢の方がいかに外出をせず、他人との接点が少ないかを**

健康的な趣味選びのキーワードは「生きがい」と「外出」

40～79歳の人を対象とした首相官邸「『生生活躍のまち』構想中間報告」（2015年）によると**生きがいの有無で7年後の生存率が10%も異なる**との報告があります。また別の調査では生きがいが「ある」人は「ない」人に比べ長生きするだけでなく将来介護が必要になる確率が40%低いこともわかっています。さらに、75歳以上の人の外出が心身にどのような影響を与えるのか5年間に渡って調査した結果、**外出の機会が多い高齢者ほど身体機能を維持している**ことが分かりました。

※豊寿苑ではカラオケや映画鑑賞、手芸などの趣味活動が行えるようになっています。
気になってはいる方は是非ご参加ください。



**この時季は熱中症に特に注意が必要で
熱中症予防**

喉が渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき汗で失われた塩分の補給にもつながります。

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。

過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません

衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選ぶ等の工夫をし暑さを調整しましょう



協力：就労Bけいわ 穴井