



リマインドケア 通信



書
西村佳子

かもめの水兵さん
かもめの水兵さん
なんだ水兵さん
白い帽子
白いシャツ
白い服
波にチャップ
チャップ
波にチャップ
チャップ
波にチャップ
チャップ
揺れてる

武内俊子 作詞
河村光陽 作曲

武内俊子 作詞
河村光陽 作曲

リマインド
information
Vol.4

商品に備わっている災害対策

皆様、先月の高槻市震源の地震による影響はございませんでしたでしょうか。

今月号では、地震等災害時の福祉用具についての注意点や、商品に備わっている災害対策のご案内をさせていただきます。

エアーマットの停電対策

メーカーによって、様々な停電対策を商品には備えていますが、電気供給がなされていない場合でもマットレス内部の空気圧は約2週間保持出来るもの、元々空気が抜けにくい構造になっているもの、空気層とウレタン層が内蔵されているハイブリッドタイプで万が一空気が抜けてもウレタン層が底付きを防止するものなどがあります。

突っ張り型手すりの注意点

天井と床を利用し突っ張り型手すりをご利用頂いている利用者様、地震等の影響により緩みが生じる可能性があります。突っ張り手すりの天井部に記されている警告窓に赤いサインが見えている場合は（写真参照）担当相談員までご連絡のほど、お願いいたします。



正常



緩みが生じています

夏の果実の王様

西瓜

栄養満点のスイカ

スイカがなぜ「夏の果実の王様」なのでしょう。それは熱中症など夏バテ解消に役立つ食材だからです。熱中症には水分補給が重要ですが、スイカは水分 90%! またカルシウムやミネラルなども豊富に含まれていますので、少し食塩を加えるとスポーツドリンクのような効果があるそうです。また、スイカは昔から腎臓病の妙薬として知られており、むくみの改善も期待できるとのこと。スイカに含まれるビタミン A は新陳代謝をうながし、ビタミン C は美白効果やシワ予防効果も見込まれるそうですよ!

そして、あまり知られていないのがスイカの種の栄養素！不飽和脂肪酸や食物繊維、カリウム、マグネシウム、鉄、ビタミンE・B1・B2等々たくさんの栄養があり、漢方では、滋養強壮やのどの痛みの緩和、解熱・鎮静作用、止血にも良いとされています。1～2 日ほど乾燥させてフライパンで煎って黒い皮をむき、乳白色の中の部分をいただきます。

食欲がないときにはスイカで夏バテ防止!



8月10日は「健康ハートの日」に制定されており、10日からの1週間は「健康ハート週間」です。冬場に多く発生する心臓疾患。夏場から積極的に生活習慣を見直し、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などを軽減させましょう。

まちがいさがし

ふたつの絵のなかで、ちがっているところが
10個あります。探してみてね！

