



長谷川病院

ディケアセンター

ディケア ニュースレター

発行 医療法人社団 誠和会 長谷川病院ディケアセンター
発行日 2022.8



スタッフ紹介

理学療法士
友松竜吾
(娘)

～リハビリ・栄養士編～

理学療法士
下垣 明
(息子の成長)

理学療法士
生駒 諭
(一人鍋)

言語聴覚士
大森由布紀
(猫)

管理栄養士
穴倉祐子
(お酒と猫)

理学療法士
大重頼之
(車)

理学療法士
牧 浩康
(音楽鑑賞)

理学療法士
河野雄飛
(バイク)

理学療法士
椎名早桜里
(BTS)

健康運動指導士
齋藤千亜紀
(美味しいものを食べる)

() は好きなもの・趣味

1日の中で気をつけたい、熱中症予防のポイント

7:00 起床時	12:00 外出中	14:00 帰宅後	23:00 睡眠時
- 体調を確認する - 朝ごはんを食べる - こまめに水分補給する - 食事から適度に塩分を取る	- 帽子や日傘を使う - 日陰を選んで歩く - 車移動の場合も気をつける - こまめに休憩を取る	- 室内を涼しくする - 体を冷やし、休憩を取る - 汗をかいた服は着替える	- 涼しく快適な睡眠環境を作る - 寝る前に水分補給をする - 枕元に飲料を置いておく

引用元：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることは、熱中症予防の大切なポイントです。
自分の体調をよく知り、環境・場面に適した対策を行いましょう。

おねがい

7月中にご自宅に届いた8月からの介護保険負担割合証のご提示をお願いすることがございます。ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



7月23日は土用の丑の日!!
お昼はうな丼でした。

「丑の日」には「う」の付く夏バテに効く食べ物や食べると良いとされています。
梅干しはうなぎの脂分の消化を助け、消化不良や胃もたれを軽減してくれます。

うな丼
長いもの
うめソース
うしお汁
オレング

お品書き



☆食事で体力をつけて
暑い夏も乗り切りましょう!

4回目のワクチン接種が始まりました。

高齢者と基礎疾患がある方の4回目のワクチン接種が始まりました。接種された方はセンターまでお知らせください。

《編集後記》

朝と夕方の涼しい時間に家の周りに打ち水をしています。猫もその時間帯だけ外で遊び、日中はクーラーのきいた部屋で寝ています。(事務)

《お問合せ》 医療法人社団 誠和会 長谷川病院ディケアセンター



ご相談・ご不明点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

〒289-1103 千葉県八街市八街に85
TEL 043-440-8588 FAX 043-440-8560
センター長：下垣明 副センター長：市原巳奈子 大重頼之