



あいフィットネスサロンさくら あい・さくら通信



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 📠042-311-5449

さくらクラフト

マイバック作り

5月のさくらクラフトは『マイバック』を制作しました。参加者は47人で、世界にひとつだけのオリジナルバックが出来上がりました!! 事前に構想され型紙や切り絵を持参し、積極的に作業する様子が多く見受けられました。

また、さくらで用意してあった型を使って色付けされた方も配置や色の付け方で全く違うデザインが出来上り会話が弾み楽しまれていました。

クラフト後に「自宅でも裏面に挑戦してみるわ」というお声も多く聞こえてきました。

何事も新しい事に興味を持ち、挑戦してみると生活に彩りがでて、活力源になります。



ちよつと踏み出してやってみようという気持ちのお手伝いが少しでも出来ていたらとても嬉しく思います。また次回も楽しみにしててください!
(春日)



スタッフコラム

さくらスタッフの「推し活」を紹介します。推し活とは、自分にとってイチオシの人や物など「推し」を応援する活動のことです。

No.3 長妻早苗(生活相談員)

私は今までの人生を振り返っても何か特定の人・モノを推してきたことがありませんでした。結婚してからは子育て中心の生活を送ってきました。

そんな私ですが、1年前から初めて推しと呼べるグループに出会いました。

BE: FIRST (ビーファースト) という、オーディションから生まれたボーイズグループです。

何気なくつけていたテレビで偶然見つけ、ちよつと脱落が決まってしまった子を抱きしめながらみんなで涙するシーンにもらい泣きし、そこからハマってしまいました。

歌とダンスのスキルが半端なく、7人の個性が爆発しつつも一体感がある上に仲が良く、素の表情はステージ上とのギャップがすごくて、気がつけばグループ全体を推す『箱推し』です。

さくらでも「ミュージックビデオ見たよ」「今度テレビに出るね」と気にかけてくれるので一緒に盛り上げられることが本当に嬉しいです。多幸感溢れるグループなので、ご存知の方いらつしやいましたら、ぜひ一緒に語り合いたいです。



脳を活性化
しましょう！

まちがい探しクイズ

右と左の写真で違う所が7カ所
あります。探してみてください！



ムーブサイクルの足用・腕用の両方を
常設しました。ペダルの回転をアシス
トする機能があるため、速度を調整し
ながら無理なく運動ができます。ストレッ
チや促進訓練になります。皆さんぜひ
利用してくださいね！

ちょっと役立つ

ミニ講座

■熱中症について

6月になり、蒸し暑くなってきました。梅雨の時期
は雨の量も気になりますね。今年は大きな水の災害
がない事を祈るばかりです。

さて、5月からご利用者様に熱中症についてミニ講
座でお伝えしています。今回は「さくら通信」誌上で
も熱中症を取り上げたいと思います。

Q、熱中症って、そもそも何でしょうか？

熱中症は、周りの温度に身体が対応できず、体内
の水分や塩分(ナトリウムなどのバランスが崩れ、体
温の調節機能がうまく働かないことで起ります。

おもな症状は、めまい・失神・筋肉痛(こむら返り)
大量の発汗です。頭痛や吐き気がしたりぐったりし
ていたら、受診が必要です。さらに、意識がなくな
る・けいれんがある・歩けないようだったら、重症です
ので救急車での搬送や入院が必要な状態です。

Q、熱中症にならないようにする工夫はありますか？

- ①エアコンや扇風機を活用して暑さを避ける。
 - ②ソーシャルディスタンスを取った上で、時々マスクを外す。
 - ③こまめに水分を補給する。
- 厚生労働省は1日1.2ℓ以上を推奨しています。



- ④体温測定、血圧測定などの健康チェックを日常に行い、「普段と違う」ことに気付くようにする。
- ⑤普段から適度の運動をし、無理なく暑さに体を慣らす。ということが大事になります。

Q、熱中症が起りやすい状況ってありますか？

環境要因として、気温と湿度が大きく影響します。
気温が30度を超すと熱中症が発症しやすくなり、
それを超えると熱中症での死者が増えます。気温が
高いと熱が放散されず、湿度が高いと汗が蒸発しま
せん。

身体的要因として、小さなお子
さん、高齢の方、持病のある方、運
動不足の方は熱中症になりやすく、
重症化しやすいので要注意です。疲
れがたまっている状態や睡眠不足の
方も、熱中症になりやすいです。

よく寝てよく運動し、よく食べるこ
とが、熱中症予防につながります。

Q、熱中症になってしまったらどうしたらいいですか？

基本的には、冷やすことと水分を摂取すること
です。首筋やわきの下、太ももの付け根など太い血管の
あるところに保冷剤など使って冷やします。水分は摂
れる範囲で少しずつ摂ります。

調子に戻らない時は、かかりつけの医師に受診して
ください。ぐったりしている、意識がもうろうとしてい
る時などが救急車を呼ぶことも検討します。
暑い夏を、熱中症に気を付けて乗り切ってください
と思います。

(参考) 政府広報オンライン「熱中症は4予防が大事！」

(看護師 宇佐美)



定時の体温測定



適度に運動