

でいけあ一瓦版



8月



vol.228

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和3年8月

日に日に暑さの増すこの時期、特に熱中症や夏バテ・寝冷えには気を付けたいものです。夏場の健康を維持するためには疲労回復や持久力を高めるスタミナ食を摂ることが必要です。夏のスタミナ食といえば「土用の丑の日」の、のぼりとともに店頭にずらりと並ぶウナギを思い出します。ウナギにはビタミンA やビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれており夏バテ防止にはぴったりの食材と言えるでしょう。バランスの良い食事と適度な運動で元気に、この夏を乗り切りましょうね ♥



メダカ飼育、卵から孵化し、赤ちゃん、随分大きくなっています。

どんどん野菜も出来てきています。トマトも、たくさん実を付けています。



③・④



②



コロナ禍、自席でテレビ体操を頑張っています。



エルゴメーター



①

リハ科指示の元、パワーリハビリ①から⑥を使用し、運動を頑張って頂けるよう実施していく予定です。よろしくお願いします。



8月入浴の順番



2 日 ~ 7 日	♀	が先
9 日 ~ 14 日	♂	が先
16 日 ~ 21 日	♀	が先
23 日 ~ 28 日	♂	が先
30 日 ~ 4 日	♀	が先