

エコノミークラス症候群が起きる仕組み

狭い飛行機の中で体を動かさないと、足の血液の流れが悪くなり、足の静脈の中に血栓（血の塊）ができることで健康問題を招きます。エコノミー症候群は生活不活発病と言われ、飛行機の中だけではなく、災害時の避難所、長時間の車の運転、また今年は特に猛暑のため、家の中で長時間同じ姿勢で過ごすことで、不活発状態が続くことが原因となり、エコノミー症候群と同じような症状になりかねません。



予防のための足の運動



エコノミークラス症候群も熱中症も、喉が渇く前に、「水分補給」をこまめに行うことが重要です。汗と尿の量がいつもより少なくなったり、尿の色がいつもより濃くなったら要注意です。

デイケア空き状況

月	火	水
△	3	2
木	金	土
△	△	2

7月23日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加

住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4番67号

TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

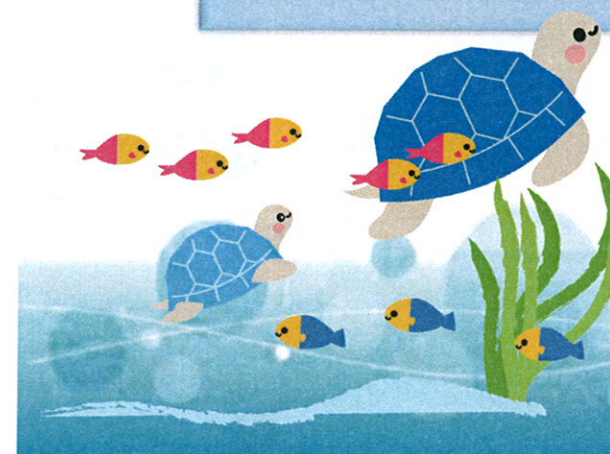
平成30年8号 No.240



7月の豪雨、土砂災害に際し、
被災された皆様には、
心よりお見舞い申し上げます。
皆様方の一日も早いご復興を
お祈りいたします。



【デイケア利用者様の作品】





9月

日	月	火	水	木	金	土
8月の予定変更  8月5日(日) 入所夏祭り→中止 8月20日(月) 障害者活動センターあゆみ→中止 8月24日(金) テイクア夏祭り→小田先生と体操しよう 						1 整容 
2 	3 フラワーアレンジメント (福岡先生) 美容室	4 輪投げ 1階書道	5 カラオケ 	6 小田先生と体操しよう 入所書道	7 小田先生と体操しよう 	8 誕生日会 
9 	10 朗読会 	11 藤井さんグループの演芸	12 フラダンス 	13 湯山先生と歌おう 	14 小田先生と体操しよう 入所絵手紙	15 カラオケ 
16 	17 ビデオ鑑賞 	18 整容 	19 詩吟 	20 小田先生と体操しよう	21 小田先生と体操しよう	22 ビンゴゲーム
23/30 	24 カラオケ 	25 ボウリング 障害者活動センターあゆみ 理美容室	26 塗り絵	27 小田先生と体操しよう	28 小田先生と体操しよう	29 色塗りカレンダー 

