

デイルーム

はばたき

令和3年8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



8月のイベント

10日(火)～16日(月)
曜日対抗シャトルキャッチ

集中集中！
何個キャッチできるかな

20日(金)
ところてん作り

ツルっとさっぱり！！
夏は酸味で食欲回復

創作イベント
うちわ作り

個性あふれるうちわで
残暑を乗り切ろう！！

●寝苦しい夜を快適に●～熱帯夜の対策～

枕を低くする…起きた時首や肩が凝っていたり、首にくっきりとシワがあるという人は枕が高い可能性があります。3～4枚のバスタオルを四つ折りに畳んで即席の“低い枕”にすることができます。

熱帯夜はエアコンを切らない…26～28℃で1～3時間で切れる設定で就寝1時間前に寝室の冷房を入れておき、熱帯夜は高めの温度に設定して一晩中つけておくと中途覚醒を防ぐことができます。

眠る前に500ミリリットル以上の水分をとる…一晩で500～1,000ミリリットルも汗をかくことも珍しくありません。

ただし、眠る直前に大量の水分をとると、トイレへ行くために起きる回数が増えてしまう為、夕方から眠る少し前までにかけて、ゆっくりと水分を補給しましょう。

【お問い合わせ】

デイルームはばたき TEL：0480-26-2150 長塩 遠藤

