

謹賀新年

おかげ様であづま家も大勢の利用者様の笑顔であふれる良いデイサービスになったと感じております。
これもスタッフや利用者様の良いご縁があつてこそです。
この出会いに感謝し、今年も皆さまの毎日が穏やかで、実りある一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。



昨年中はいろいろお世話になりました
本年もどうぞ
よろしくお願いいたします

あづま家安城美園新聞

あづま家皆勤賞 表彰者の皆様です！



令和8年
1月1日
木曜日

あづま家
デイサービス
安城美園

【1月1日】現在

○:空き有り
△:要相談
×:空き無し

月	火	水	木	金
△	○	○	△	△



あづま家デイサービス
安城美園空き状況

< 住所 >
〒446-0076
愛知県安城市美園町
2丁目10-1

< TEL >
0566-45-7370
< FAX >
0566-45-7375

< ホームページ >
<https://azumaya-anjomisono.com/>



これからもあづま家で楽しくしっかり運動していきましょう！

あづま家健康 News

① 転倒、ダメ！絶対！

寒さが厳しくなる冬は、体調を崩しやすく、転倒などの事故も起こりやすい季節です。特に高齢の方は、気温の変化による体への負担が大きくなりますので、日々の生活の中でいくつかの点にご注意ください。

一度の転倒が人生を大きく変えてしまう事もあります！

転倒予防をするには

寒さで血圧が上がりがやすくなるため

- ・急に立ち上がらない
- ・寒い場所へ一気に移動しない
- ・首元、手足を冷やさない



また、冬場は路面が滑りやすく、屋内でも靴下やスリッパでの転倒が起りやすくなります。足元に十分注意し、無理のない歩行を心がけてください。

② 冬の脱水症状

水分摂取が少なくなりがちな季節ですが、脱水を防ぐためにも、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。体調に不安を感じた際は、無理をせず、早めに周囲へ相談することも大切です。

冬場の脱水症状の主な原因

- ① 乾燥 大気中の湿度が低く、暖房器具の使用で乾燥が加速
- ② 水分補給 喉が渇きにくく、夏場と比べ水分補給の機会が低下
- ③ 感染症 風邪やインフルエンザ等の感染により嘔吐、下痢など
- ④ アルコール アルコールには利尿作用があるほか、分解にも水分を使用

めまいは脱水症状の一つです！こまめな水分補給をして下さい！