

あるふあ通信



令和7年8月号

EMERGENCY

EMERGENCY

EMERGENCY

EMERGENCY

EMERGENCY

猛暑に負けない！ 水分補給と食事のポイント

拝啓 盛夏の候、貴社ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。猛暑が続いており夏バテしていませんか？この夏を乗り切るためには水分補給、食事がポイントになってきます。

💧 水分補給のコツ 💧

- こまめに飲む！（1時間ごとにコップ1杯）
- 適切な飲み物を選ぶ！（水・麦茶・スポーツドリンク）
- 食事からも補給！（スープ・果物・ゼリー）

🍌 夏バテを防ぐ食事 🍰

- ビタミンB群（豚肉・玄米）→疲れを回復！
- カリウム（バナナ・トマト）→ミネラル補給！
- タンパク質（豆腐・鶏肉）→筋力維持と体力Up！

🏠 訪問スタッフのサポート例 🧑

- 利用者さんへの「定期的な水分摂取の声かけ」
- 食事の際に「水分を含むメニューを提案」
- 熱中症対策として「室内環境の調整」



猛暑はまだ続きます！！ 体調にお気を付けて！！



EMERGENCY

EMERGENCY

EMERGENCY

EMERGENCY

EMERGENCY

EMERGENCY

あるふぁ

7月1日現在の空き情報		月	火	水	木	金
看護師	午前	○	○	◎	◎	○
	午後	◎	◎	◎	◎	◎
リハビリ	午前	○	◎	○	○	○
	午後	○	△	◎	○	△

◎:空きあります

○:時間により空きあります

△:ご相談下さい

×:現在、空きありませんご相談下さい



あるふぁスタッフはピンクのあるふぁシャツを着て、
ご利用者様のお宅を訪問しております。

新規ご相談等ございましたらお電話ください！

訪問看護リハビリステーション あるふぁ相模大野

〒252-0307神奈川県相模原市南区文京1-4-5ピアレジ文京1-B

TEL 042-701-3775 FAX042-701-3776