



体調管理に気をつけましょう！ ～月刊テイより～

季節の変わり目は気温の変化が大きいため、体調を崩しやすくなります。以下のような体調管理をして過ごしましょう。

1. 栄養バランスのよい食事…免疫力が高まります。
2. 十分な睡眠…体の疲れが取れ、免疫力が高まります。
3. 十分な水分補給…日中の暖かい時間に汗をかいて脱水症を起こさないようこまめに水分補給をする。
4. 適度な運動…免疫力が高まり、風邪などをひきにくくなる。
5. 適切な服装…出かけるときは、気温に合わせて脱ぎ着できる上着を1枚用意する。
6. 規則正しい生活…疲れを溜め込まないようにする。

また、毎日適度な運動をしえ、バランスの良い食事を取り、体の調子を整えましょう。

◆毎日40分、体を動かしましょう。

家でじっと座っていると、筋肉はどんどん衰えていきます。体の調子を整えるためにも、毎日40分程度、体を動かしましょう。激しい運動をする必要はありません。散歩をしたり、買い物に出かけたり、掃除や洗濯などの家事を行うだけでも効果的です。急に活動量を増やすと、体調を崩すこともあるため、少しずつふやしましょう。

◆主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

高齢になると、食事量が少なくなったり、脂身の多い肉などを避けがちになります。主食・主菜・副菜をバランス良く取ることで、体の調子を整えましょう。

ポピンズの目指すもの



デイサービス利用に関するアンケートにご協力いただきました皆様、ありがとうございます。お陰様で多くの貴重なご意見を頂戴することができました。皆様からいただきました貴重なご意見・ご要望を、今後のサービスおよび運営改善に活かしていきたいと考えております。

また、4月からポピンズ全店にて体制の変更を検討しております。これまで同様、皆様に必要とされるポピンズを目指し、サービスの質の向上に取り組んでまいります。現在、研修として、店舗間でスタッフの異動を行っております。皆様の大切な1日に寄り添い、笑顔あふれる日々を過ごせるよう努めてまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。



ご協力ありがとうございます

感染症防止対策として、多くの皆様にマスクの着用にご協力をいただいております。皆様のご協力があり、安全に営業を続けられることに感謝しております。引き続き、換気・手洗い・うがい・手指消毒・共有部分の消毒を徹底してまいります。