

南東北パワーリハビリテーションセンター

8月に利用いただいている方々に、余暇活動の一環として、かき氷を作りました。氷を削る所からシロップをかけるところまで実施しました。皆さん悪戦苦闘しながらも作られ、美味しく食べて頂きました。大変喜んで頂けた様でした。



かき氷のシロップの種類も何種類か設けました。そこにあんこのトッピングが加わり皆さん、存分に甘い味を堪能されていました。



作品介绍



皆さん、体を動かした後に手作業を実施して頂いています。その時期に合わせ四季を感じれるものを作成してもらっています。今月は画用紙に向日葵を切り貼りしてポスターを作成しました。暑い夏にはかかせない向日葵、素敵に作成できました。

ぼたん通信

9月号



一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川
 〔平成二十九年九月十五日発行〕

秋に流行する病気と対策

季節の変わり目でもある秋口は、下記のような原因で体の調子が悪くなる人もいます。

◆インフルエンザ

インフルエンザにかかれば**高熱や頭痛、関節痛**等の症状があらわれます。**ワクチンの接種が推奨**されているが、油断せず体調を整える事が大切です。

◆RS ウィルス

RS ウィルスは、**咳や鼻水などの呼吸器症状**を引き起こします。喘息持ちの子供や免疫力の弱い高齢者に関しては**急性下気道炎の原因**になる事があるので注意が必要です。

◆呼吸器疾患

秋は肺が弱くなり、**抗病力が弱くなる**時期でもあります。秋の花粉症は、スギ花粉やヒノキ花粉に比べれば軽症で済みますが、それでも**副鼻腔炎（蓄膿症）を併発するかもしれない**ので油断は禁物です。早めに耳鼻咽喉科に行ってアレルギーを抑えるお薬を処方してもらうようにしましょう。

ウィルスの感染を予防するには、**うがい・手洗いによる除菌、人混みを避ける、感染した人はマスクを着用**し他人にうつさないよう気をつける事が大切です。

◆食中毒

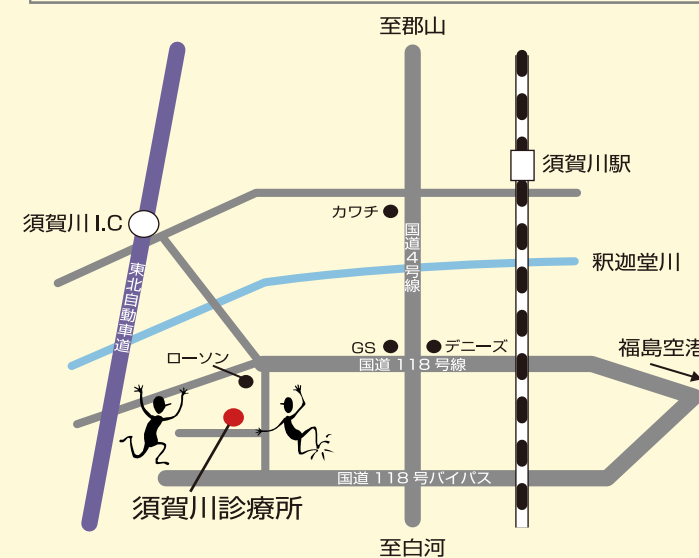
食中毒が実際に最も多いのは10月頃になります。夏バテを引きずって免疫力が低下している事などが原因とされます。魚介類に含まれるサルモネラ菌、腸炎ビブリオ菌から食中毒を起こすので、**生魚には特に注意**する必要があります。

◆胃腸炎

胃腸炎を引き起こすのが、ノロウィルスとロタウィルスです。**ノロウィルスに感染した場合、嘔吐・下痢・腹痛**などの症状があらわれます。**ロタウィルスは特に乳幼児に感染しやすい**ウィルスです。**どちらも感染力が強い**ウィルスなので、吐瀉物等処理する際には注意しましょう。

◆季節性うつ病

体はまだ夏モードなのに、脳は冬モードで休みがちという状態が原因です。**体は夏の活発さを感じて動きたがるのに、思う様に体が動かなくて気分が落ち込む事**になります。気分が落ち込む以外に見られる症状が、無性に眠たくなる**過眠**や甘いものが欲しくなる**過食**です。対処法として、**日光を浴びる事で脳のバランスを調整**する事ができます。



（一財）脳神経疾患研究所
 附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所
 TEL (0248) 73-3331 (代表)
 FAX (0248) 72-9590
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川
 TEL (0248) 73-3329 (通所直通)
 【関連事業所】
 南東北須賀川居宅介護支援事業所
 南東北訪問看護ステーション たんぽぽ
 962-0032
 須賀川市大袋町206-2
 e-mail: sukagawacclinic@mt.strins.or.jp
 homepage: <http://www.sukagawa-clinic.com/>

編集後記

今年は何年にもないほど涼しく雨の多い夏でしたね。九月に入るとますます朝晩の寒さが感じられる様になり体調を崩しやすいそうです。またこの先、秋になると『食欲の秋』と言われるほど食欲増進の時期になります。食べ過ぎる事で胃腸の不調も招きやすくなりますので体調には十分気を付けていきましょう。

ちなみに旬の食べ物は色々ありますが『ブドウ』は疲労回復や栄養補給にぴったりだそうです。食後すぐにエネルギーとなる為、ヨーロップでは『秋のミルク』と呼ばれる程です。食べ過ぎない程度にぜひ召上ってみてください。



ぼたん通信
 2017年 9月号
 発行 一般財団法人 須賀川診療所
 ぼたん通信担当

『今月の利用者様の川柳・短文『作品募集中』』

たくさんの作品を有難うございます。今後も作品募集中です。是非ともご参加下さい。

川柳

『よく笑う女の人』 福の神

『笑い声 神か 仏か』 観世音

『蚊 孫に刺さる身にみれし』 みる

『このホセール』 喜びで

『癒されていく花に』

『大勢の花が咲いてる』

『喜びの花』 幸せの花

短文

研修 参加してきました。

職種 介護福祉士 氏名：半澤 ゆみ

テーマ：認知症高齢者の医学知識

内容：平成29年7月14日福島文化センターで小林直人先生の研修会に参加してきました。

目的：認知症高齢者について医学的に理解する。

【治療や予後・早期発見と受診・分類・特徴・症例】

高齢化社会になり、認知症を発症する高齢者が多くなってきております。認知症の60%が、アルツハイマー型認知症です。予防としては、規則正しい生活や偏りの無い食事（肉より魚、野菜多く摂る等）、また運動を心掛ける事が大切です。

アルツハイマー型認知症は、進行性の病気です。早期発見、早期治療が重要です。

『病原性大腸菌 O-157』とは？

『病原性大腸菌 O-157』はペロ毒素と呼ばれる強い毒素をつくる代表的な病原性大腸菌で、経口感染します。

強力な感染力

普通の食中毒は菌が100万個以上ないと発症しないが、O-157は100個ぐらいでも発症すると言われています。その為、検査をしてもO-157の菌を検出するのは、かなり困難です。

O-157の治療法と予防法

菌を増やさないように抗生物質を投与し、安静を保ちます。水分補給を行いながら消化の良い刺激の少ないものだけを食べるようにしましょう。下痢による脱水症状がひどい時には、点滴を行う事もあります。下痢止めはO-157菌を大腸内に残してしまう事になる為、使わないで下さい。

他の病原菌と同様、O-157も熱や消毒剤に弱い性質を持つので、一般的な食中毒と同じ予防法で感染を限りなく防ぐ事ができます。食品はよく加熱して調理し、なるべく長い間保管しないようにして下さい。調理器具や手をきれいにしておく事も大切です。

家族に感染が認められた場合は、拡散を防ぐ為に、トイレや洗面所など、患者の大腸菌で汚染された可能性のある箇所を消毒しましょう。たとえば、トイレであれば水を流す取っ手やドアノブ、洗面所であれば蛇口等、患者の手が触れたと思える場所を意識的に消毒する事が肝心です。

《来月の通所リハビリ行事予定》

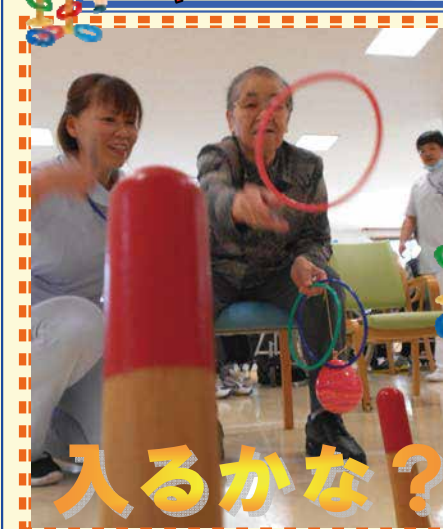
★ コースター作り

《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ 芋煮会

南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

猛暑の続く8月16日水曜日、納涼祭を開催しました。ヨーヨー釣りや輪投げでは、吊り上げる事が出来て喜んだり入らなくて悔しがったりと、とても楽しそうでした。また、千本引きではどれが当たるかワクワクしながら参加されていました。かき氷では、皆さん好みのトッピングで美味しそうに食べて頂きました。



クマのヌイグルミが当たりました。