

須賀川パワーリハビリテーションセンター

曜日別対抗ゲームでスリッパ飛ばしを行いました。日頃のストレスを思う存分にスリッパに力をこめて飛ばしました。優勝は、金曜日の合計で57.41mでした。個人の最高記録は、金曜日利用の男性の方で7m47cmの記録でした。スリッパを通してとても楽しい一時を過ごしました。



作品紹介

今月は、恋（鯉）のぼりの切り抜きに心をこめて塗り絵を行いました。色とりどりに塗られた恋のぼりは、青春時代を思い起こすとてもすばらしい仕上がりでした。又、庭先に咲き誇る花をいただきましたので、ぜひご覧下さい。



ぼたん通信

6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
 【平成三十年六月十五日発行】

食中毒の対策

食中毒予防の3原則

- 1：付けない。**
魚、肉などを調理した包丁や、まな板等の器具から、他の食品に細菌が付着する「二次汚染」によって多く発生するので、食品、手、調理器具をしっかりと洗う。
- 2：増やさない。**
10℃以下では増殖が低下し、-15℃以下では増殖が停止する。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べる事が大事。
- 3：退治する。**
75℃で1分以上加熱する事で、ほとんどの細菌やウイルスは死滅する。

食中毒の対処法

下記の症状が見られる場合は、すぐに病院へ行きましょう。

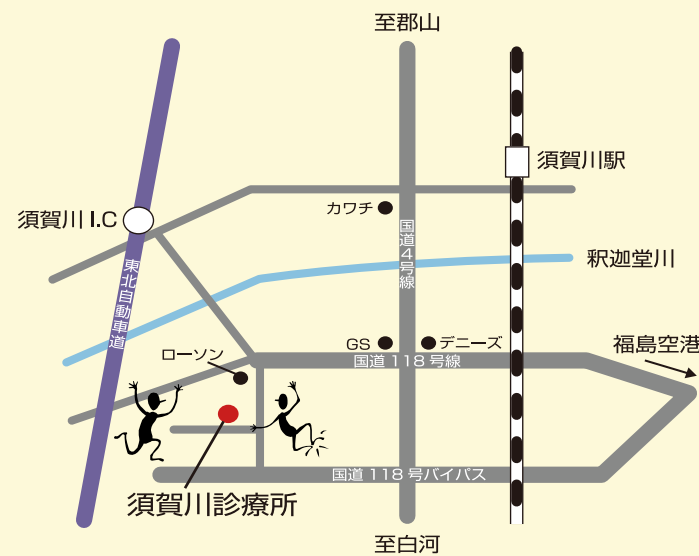
- ・下痢が続く（1日10回以上）
- ・半日以上尿が出ない、尿が少ない。
- ・意識がもうろうとする
- ・血便が出る
- ・嘔吐が続く
- ・体がふらつく

食中毒を起こした場合、「応急処置」では間に合わない事もあります。症状が重い場合は救急車を呼び、すぐに病院に行くようにして下さい。特に、お年寄りや小さな子供の場合は速やかに病院に行きましょう。

家でできる応急処置

- ・水分をとる
嘔吐や下痢による脱水症状を防ぐ為に、安静にして水分をよくとる。冷たい水でなく、常温か少し温かいお湯にする。
- ・無理のない範囲で食事をとる
嘔吐や下痢で体力を消耗し、胃腸も弱っている為、できる限り消化のよい物、栄養価の高い物を選ぶ様に。冷たい物でなく、温かい物にする。
- ・寝かせるときは横向きで
お年寄りや子供の場合、吐いた物が喉に詰まる危険があるので、横向きに寝かせるようする。

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止め等の薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。



（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: sukagawaclinic@mt.strins.or.jp
 homepage: http://www.sukagawa-clinic.com/

編集後記

西洋にはジュン・ブライドという言葉があり、す・六月のはじめに、ローマ神話の神々の王ジュピターの妻で、結婚の守護神ジュノーの祭りがあり、六月の結婚することが幸せとされました。西欧の六月は真夏の訪れる前の晴れわたった爽やかな風景を想わせますが、梅雨どきの日本はどうでしょう。
 六月は水無月と言います。雨がたくさん降る季節なのに、『水の無い月』って変なの？
 水無月は、炎暑の為、水源も涸れ果てて水が無い月の意味とされますが、本来は稲作を中心とした農作業をみなし尽くした月の皆尽月（みなづき）であったといわれます。
 梅雨があけると、本格的な夏がやってきます。水分摂取を忘れずに、気を付けてお過ごし下さい。

発行 2018年 6月号
 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。



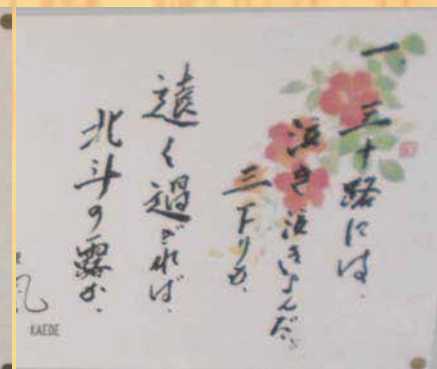
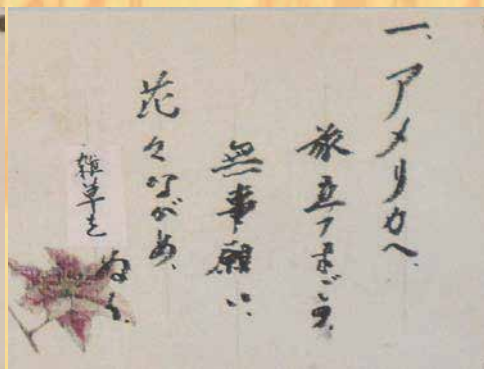
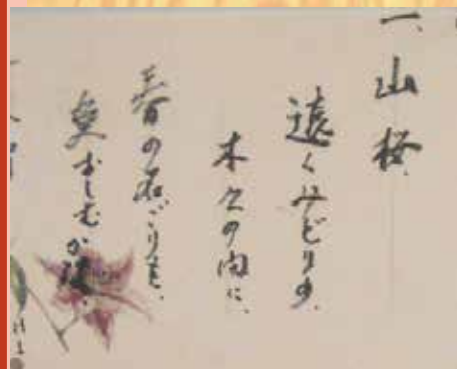
『五月空
心晴々
春過ぎん』

『藤棚見
皆歡喜びの
声発し』

『曇り朝
5月の空も
肌寒く』

『桜散り
5月病をば
氣にかかり』

川柳



短文

熱中症に気を付けよう

梅雨こそ注意！

夏本番を前に、6月は湿気と気温がぐんぐん上昇します。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意しなければなりません。

熱中症は、気温や湿度の高い環境（暑熱環境）下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまった為に現れるさまざまな症状の総称です。梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、誰にでも起こります。

脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使ったり、日頃から栄養バランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体作りをしていく事も、脱水や熱中症の予防になります。

水分の上手なとり方

- ・ 平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水。
- ・ 1日のめやす摂取量は1.5L程度。
- ・ ゆっくり少量（150～200mL）ずつ、7～8回にわけてこまめに飲む。
- ・ 特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに。

- ① 起床時
- ② 運動の前後
- ③ 入浴の前後
- ④ 就寝前



《来月の通所リハビリ行事予定》

★ 七夕



《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ 七夕



南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

毎年5月の第2日曜日はお母さんに感謝する「母の日」です。花屋さんには赤やピンクのカーネーションが並び綺麗ですね。国ごとに違う母の日。アメリカ・フランスはカーネーション、オーストラリアは菊の花、イタリアはアザレアの花、タイはジャスミンの花、フィンランドはミニバラをおくるそうです。今回通所リハビリでもカーネーション作りを行い綺麗な花があちこちに咲きました。***



カーネーションの花言葉は「母への愛」「感謝」です。気持ちを込めて作られました。



- 今回の作品作りを通して
- ① 節感を感じる。
 - ② 作る楽しさを味わう。
 - ③ できた達成感を得る。

