

須賀川パワーリハビリテーションセンター

久しぶりに皆さんと一緒に手作りおやつを作ってみました。今回はお好み焼きに挑戦しましたが、ご利用様が率先して焼いてくださり、あまりの手際の良さにスタッフ全員驚かされました。



今回は利用中に行う自主トレーニングメニューを、一部ご紹介します。各自、取り組む内容は異なりますが、皆さん利用中の日課とし、体調に合わせて意欲的に取り組まれています。



起立練習



コーンタッチ



廊下歩行
(2～3往復)



数字タッチ

ぼたん通信

7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
 【平成三十年七月十五日発行】

夏バテの対策

夏バテとは、夏の体調不良の総称です。症状としては、**食欲減退・倦怠感・脱水症状・下痢・便秘・むくみ・熱っぽい・微熱・疲労感・立ちくらみ**等が上げられます。

『夏バテ』を予防・改善する為に気をつける事。

① バランスの良い食事

タンパク質を摂る為に肉、魚、大豆製品等を、またビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れる様にします。食欲増進には、香味野菜やスパイスの活用もおすすめ。冷たい物ばかりだと胃腸の働きが弱まるので、温かい料理も味わう様にします。

夏バテ対策によい食材と栄養
 ビタミンB群

豚肉やレバー、うなぎ、かつお、まぐろ、大豆製品に多く含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的であり、**にんにくやねぎ**等のアリシンを含む食材と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなる。

旬の夏野菜

夏の太陽を浴びた緑黄色野菜（**トマト、カボチャ、ピーマン**）は、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウム等のミネラルが多く含まれている。

ビール等のアルコールは脱水作用がある為、水分補給には適しません。また、炭酸飲料等の飲みすぎは糖分の摂りすぎにつながるため注意が必要です。

②：喉の渇きを感じる前の水分補給

熱中症の予防は「早め・こまめ」の水分補給が必要。喉が渇いたと思った時にはすでに**脱水が始まっている**ので、少ない量でもこまめに水分を摂るようにする。

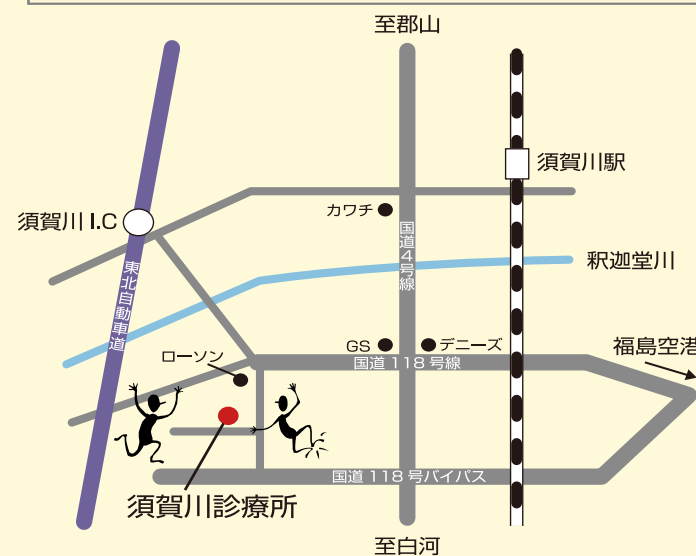
③：睡眠の質を上げる

疲れをとる為には、**ぐっすり眠る事も大切**。寝室内を快適に保つ為に、温度は約28度、湿度は50～60%を目安に、エアコンや扇風機も活用する。一晩中かけ続けられない事も重要。**通気性の良い天然素材や、ひんやりと感じる素材で作られた寝具等を選ぶ**様にします。

④：軽く汗ばむ程度の運動

汗をかく能力を高める事も必要。軽く汗ばむウォーキングや軽いジョギング等を15～20分ほど行くと、汗腺が開いて汗をかきやすくなる。汗を沢山かいた時は、水分補給をしっかりと行う。

また、真夏の炎天下で運動するのは熱中症の危険があるので、**気温が低く、日差しも弱めの早朝や夕方以降に行う**様にします。



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

編集後記

気温や湿度が高くなる夏は体調を崩し易い季節です。食事や生活習慣を工夫しながら「夏バテ」を防いでいきましょう。

食欲の落ちるこの時期、料理の味を引き立て、薬効成分をプラスするのが薬味。夏バテ防止にも一役買っています。

夏場に出回るみょうが・大葉・わさび等は、食あたりを防ぐ薬草でもあります。加熱しない方が効果的です。料理の上のせたり、タレに混ぜたり、美味しく食べて元気な夏を過ごしましょう！！



発行 2018年 7月号
 一般財団法人 脳神経疾患研究所
 須賀川診療所
 ぼたん通信担当

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。



紫陽花の味
向日葵の味

『美しき
君にに
頂く』

みんな莞爾を
優しく見舞う』

『紫陽花の
花も色々
あるけれど』

短歌

『目が回り
手足氣を付け
立てるように』

「喜びに」

「オヤツ時
笑い声が

川柳

平成30年6月23日 職員研修として送迎時の危険箇所の確認と離設時の対応訓練、総合避難訓練を行いました。送迎時の危険箇所の確認では事故が起きやすいような場所、及び車体をぶつけてしまいそうな箇所をお互いに確認しあいました。又、離設時の対応訓練では利用者様がなくなってしまう場合を想定して、院内と院外を探索する訓練を行いました。院内をくまなく探索したつもりでも、送迎車の床に倒れてしまっていた場合等は近くを通っても見逃してしまう事がある事が分かりました。そして避難訓練では、利用者様が避難し、その際逃げ遅れがないかを確認しながら訓練を行いました。又、消火器による消火訓練等も行いました。

今後も利用者さんが安全に利用できるよう、職員一同努力していきたいと思っております。



★ 納涼祭



★ 力丰冰



南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

6月の行事は琴城流大正琴振興会郡山支部の支部会長にお越しいただき、大正琴とオカリナの演奏をして頂きました。

「茶摘」「会津磐梯山」「よこはまたそがれ」など馴染のある曲を演奏して下さった為、皆さん笑顔で聴き入っていました。また、「上を向いて歩こう」や「ああ上野駅」は演奏に合わせて一緒に歌いました。

手拍子で音頭をとったり、感動して涙を流している方もいて、皆さんにとっても満足して頂けた様子でした。皆さんの笑顔を見る事ができて、スタッフ一同嬉しく思いました。



今回の演奏会を通じて
音楽を聴くことでリラッ
クス効果が得られます。
また、馴染のある曲を聴い
たり、一緒に歌うことで昔
を懐かしんで回想しても
らうことができます。

