

南東北パワーリハビリテーションセンター

今年は、例年になく酷暑でしたので、納涼祭を行い、カキ氷を作り一時の涼を楽しみました。シロップのメニューは、[いちご]・[メロン]・[餡子]・[練乳]・[みかん]を各自、思い思いにのせて楽しみました。



入浴時の浴槽に入る時、大変なので[またぎ]の訓練を行っております。自宅にて困っている事がありましたら遠慮なくご相談して下さい。



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
 〔平成三十年九月十五日発行〕

秋バテに気を付けよう

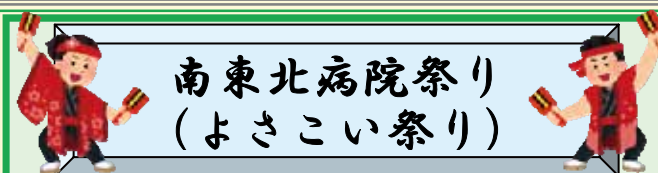
暑さがやわらぎ、過ごしやすくなるはずの秋になっても、夏の疲れの影響で身体のだるさや疲労、食欲不振などの不調を抱えている状態を「秋バテ」といいます。

秋バテの対処法

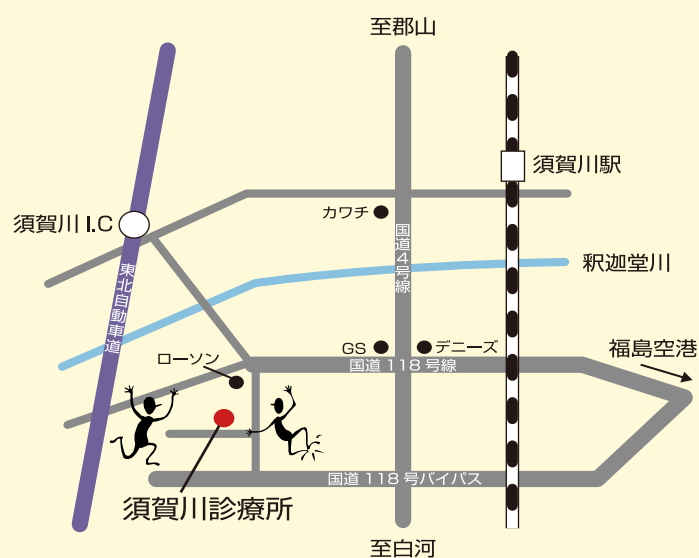
- ① 食事は、温かいものを積極的に摂る事。ショウガやシナモンのほか、ニンジンやネギといった根野菜など体を温める食材を選ぶとよい。また、ビタミンB群には疲れをやわらげる働きがあり、豚肉や納豆に多く含まれている。
- ② 冷房対策として、カーディガンや上着で室内外との温度差を調節できるようにする。長時間の時は、腹巻きやハイソックス、ひざ掛けを活用して保温するとよい。
- ③ 入浴は眠る2時間程前に38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかると血行を良くし、心身がリラックスモードに切り替わり、体力や胃腸機能の回復を助ける。
- ④ 就寝時は、暑さがやわらいでいれば冷房は使わず、代わりに首や後頭部を水枕や保冷剤で冷やせば寝苦しさも解消できる。また、寒さで朝方目を覚まさない為にも、長袖のパジャマの着用や、毛布を準備しておくで安心。



南東北病院祭り (よさこい祭り)



8月11日に総合南東北病院(郡山)で『よさこい祭り』が行われました。診療所の職員はよさこいを踊ってきました。皆様の応援のおかげで楽しく参加する事ができました。いらして頂いた方、暑い中ありがとうございました。



(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

吹く風に秋の気配を感じる頃、ちよつとした草むらや家のまわりでも、虫の聲が幾重にも重なって賑やかな演奏会が始まります。

「虫の声」「虫の鳴き声」「虫の音」等といいますが、これはオスたちが求愛のために翅(はね)を摺り合わせて鳴らしているもの、まるで素敵な楽器を持っているようです。秋の夜長、テレビを消して泣き声に耳を傾け楽しんでみるのもいいですね。

リンリンリン♪スイッチョンスイッチョン♪チンチロリンチンチロリン♪ガチャガチャ♪チンチン♪

ぼたん通信
 2018年 9月号
 発行 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

『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。



『大勢の
看護婦さんが
助け参り』
川柳

『村の放送を
犬が通訳して
わからなくなりぬ』

『半身
不随になり
二つの人生歩み
二つの人生を
味わいし』
短歌

研修 参加してきました。

職種 介護福祉士 氏名：草野 清子

テーマ：カラダにやさしい古武術介護

内容：平成30年7月13日（金）理学療法士、介護福祉士、介護支援専門員、東京富士大学特別講師 岡田慎一郎先生の研修に参加してきました。

- ・介護する体力づくり（体が資本）合理的な動きを引き出す、全身が連動できる身体
- ・技術の3原理（抱え方、骨盤位置、一体化）介助者の動きが相手にスムーズに伝える事が大事。

介護する側の体力も必要ですが、力任せになってしまう移乗や移動の介助も介助者の体の使い方次第で、お互いに楽に行える事が分かりました。今後の介助に活かしていきたいと思いました。

七十八才のつばやき 其の二

この夏、すなわち平成最後の夏は猛暑と言え、日々雨の少ない事もあって、我が家の植木などもげんざりとなり、元気がない。陽さん、この暑さを少し冬にまわして、私に代わってと申したくなる。さて私の少年時代は夏と言え、今と違ってプールなんて気が利いた水の遊び場所はない。ただ、夏休みには川に通って暑さから逃げたものだ。近所の川に遊びに行くと、30分程かけて、頭の中、毎日行っている川に、麦わら帽子を頭に、足にはゴムぞうりといった塩梅で、川に着くなり、パンツ一つになって、土手の上から飛び込んで、川の流れて身が任せた時、それはもう天国である。時間がたつのも忘れて泳いでいる内、『そろそろ帰ろうか、腹も減ったし』と、みんな帰りの準備をする。身体は完全に疲れている。下流に泳ぐ時は、楽だが、上流に向かって泳ぐのは物凄く肉体的労働なのだ。その疲れが、帰りの砂利の上では足がなんとも重い。少年たちは誰も無口で、来る時のあの元気な明るさ何て、どこかに行ってしまう。と、ところが明日になれば、またこの道を歩いている。のだから、私の少年時代の懐かしい思い出である。と同時に昭和が少しかき、遠くへ出て来ると寂しい気がするのは私だけだろうか？昭和5月からは新しい元号へ。しかし私の昭和は消える事無く心の中で生き続けるに違いない。

《来月の通所リハビリ行事予定》

★ 歌謡曲(ボランティア)

《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ 五平餅作り

南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

今月のイベントは、納涼祭を行いました。皆様、終始笑顔で楽しんでいただけた様子でした。美味しいものを食べて、ゲームをして思い切り笑う姿を見る事が出来、スタッフもより一層嬉しく思いました。景品は何が当たったのでしょうか？

ご家族の方に思い出話は届きましたか？これからもスタッフ一同、皆様が笑顔いっぱいのリハビリテーションの時間を過ごせます様、サポートさせていただきたいと思ひます。

