

南東北パワーリハビリテーションセンター

脳トレで注目されている単純計算とは？

難解な数式問題より簡単に解ける計算の方が、脳を広範囲に使うことが研究によってわかりました。

どれくらい簡単でいいのかというと、1ケタの足し算、引き算で十分だそうです。ただし間違えないようにじっくり考えるのではなく、なるべく早く連続で問題を解いていく必要があります。時間制限をつけて集中して行うことも効果的です。

4 + 7 = □ 6 - 3 = □ 5 × 5 = □ 6 ÷ 6 = □

8 + 2 = □ 7 - 4 = □ 7 × 9 = □ 2 ÷ 1 = □

3階パワーリハビリフロアに問題プリントあります。

ご希望の方はお声かけ下さい。



利用者様の手作り角松や団子さしで華やかに新年を迎えることが出来ました。今年も皆様の健康を願い、楽しく身体を動かせるよう支援させて頂きます。目標に向かって一緒に頑張っていきましょう。

ぼたん通信

2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
 〔平成三十一年二月十五日発行〕

インフルエンザの予防と対策

インフルエンザにかかる人は11月頃から増え始め、ピークは12月～3月頃までに患者数が増えます。もしかかってしまったら、なるべく早めに医療機関を受診しましょう。安静にして体を休めると共に、他の人にうつさない様にする事も大切です。

風邪とインフルエンザの相違点

風邪

微熱、のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳等。
 全身症状はあまり無い。

インフルエンザ

のどの痛み、鼻汁、咳等の症状の他に、
 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状。

感染予防の第一は免疫力アップ

1. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取。
2. 部屋の湿度を50%～60%に保つ。
3. ウイルスを物理的に除去する為に、手洗い・うがいをする。
4. 飛沫感染を防ぐ為にマスクを着用する。
5. 発病する可能性の低下と、重症化防止をする為に予防接種をする。

このような症状はすぐに受診しましょう

- ・けいれんしたり、呼びかけに答えない。
- ・呼吸が速い、または息切れがある。
- ・呼吸困難、苦しそう。
- ・顔色が悪い（青白）。
- ・おう吐や下痢が続いている。
- ・症状が長引いて悪化してきた。
- ・胸の痛みが続いている。

かかってしまった時の対処法

1. 体調が悪ければ早めに病院を受診する
2. 安静にして、十分な睡眠を取り休養する
3. 高熱による発汗での脱水症状を予防する為、十分な水分補給をする。
4. 感染拡大防止の為、マスクを着用する
5. 感染力が高いので、外出は控える様に

インフルエンザの潜伏期間は1～2日で、発症する1日前から発症後5～7日頃まで周囲の人にうつしてしまう可能性があります。特に発症日から3日間程が最も感染力が高いと考えられています。さらに、熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。（個人差はありますが、熱が下がって2日間は感染させる可能性があります。）



（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

大寒が終わり、寒さのピークが過ぎて、徐々に春にむけて気候が変わる2月。節分・立春と暦の上では春ですが、「春は名のみの風の寒さや」と早春賦のとおり、まだまだ寒さの真っ只中です。この時期は、三寒四温と言いい、寒い日が3日続けば暖かな日が4日続き、それを繰り返して春に近づいて行くそうです。

1月に引き続き風邪の引きやすい時期ですので、体調管理に気を付けつつ、寒さの中にも春を感じる事ができるといいですね！



ぼたん通信
 2019年 2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

『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。



『ぼかぼかと
陽の光受け
土手一面に咲いた
福寿草の花』

『星光る
大空を
点滅灯を付け
飛行機が行く』

『お正月来て
部屋割れんばかりの
歓喜の声
帰りに後静かなり』



今日このごろ 其の一

ある日の午後に目的を持ってこの部屋に移動してきたのである。それは二つの物を持ち出す為だった。ところが一つは手にしたが、もう一つの物が何であつたか移動中に途中下車してしまつて、頭に浮かんでこないのである。私は一分程そこに佇んだ末、「ああこれだった。」と何とも情けない事か、近頃めっきり頭の働きが衰えてきている事を認めるしかない。それを「一年のせい」何て言つてしまえばそれまで、そんな逃げ道は通用しない。そばに誰もいなければ、それなりの方法を生み出す事だ。いっぺんにあれもこれもこれもと、働きの弱くなった頭に詰め込んでも、それは無理というものと自分に言い聞かせる。今しなければならぬ事だけ一つに絞つて行動し、それが終わつたら次へと。私なりの教訓である。今は冬、大寒に入つたのに雪は少ない。降るべき場所にはそれなりに雪がなければ困る人々がいる事を、メディア等が伝えにしている。必要としそれを楽しみにしている人、生活の糧にしている人々の事を考え、窓の外風景に目を移すと冬枯れの庭は何とも侘しい。いつもの訪問者である山鳩は、私のまいた少しばかりの米粒を食べて里山に帰ったのか姿が無い。遅れてやつて来た二、三羽のスズメが残り物は無いか探し回っている。そろそろ今日の夕食の準備をするか。そんなかつこいい事ではない。前日娘が用意していった二、三品をレンジでチンするだけ。おっと、レンジから取り出す事を忘れるなよと自分に念を押す今日この頃なのである。

おしまい。

《来月の通所リハビリ行事予定》

★ 雛祭り



《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ 雛祭り



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

平成31年がスタートしました。今年はいのしし年。十二支の中で12番目の干支になります。いのししの干支の意味は、いのししの肉は不思議な事に万病を防止する事から【無病息災】の象徴とされています。この干支の人は走り出したら止まらない猪突猛進のイメージですが、一途で優しい性格だそうです。新年はじめ通所では新春歌謡ショーを行いスタッフ・皆さんと共に楽しいひとときを過ごしました。カラオケに合わせ踊ったり楽器での声援、時を忘れ楽しみました。

