

南東北パワーリハビリテーションセンター

今年は、例年になく雪が少なく暖かい日が続いた為、桜の花が早く開花しましたが4月に入り季節外れの雪が降り桜・こいのぼりのコントラストがとてもきれいでした。平成最後の花見となり惜しまれながら散りゆく桜に令和の年が良い年になりますように願いを込めておりました。



5月の行事 桜もち作り

パワーリハビリの新しい運動器具の紹介

セラバンド

やさしい負荷抵抗から強い負荷抵抗を選ぶことが出来ます。



ステップ台

歩行の躓きや、段差での足の引掛りを防ぐ為に行う機具です。



ぼたん通信

5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
 (令和元年五月十五日発行)

5月にも起こる熱中症

熱中症は真夏のみ起こるものではなく、5～6月の暑い日にも熱中症になる危険性があります。5～6月は体がまだ暑さに慣れておらず、急な気温上昇に体温調節機能が追いつかないからです。

熱中症の予防

★涼しい環境を整える

- ・高齢者は暑さを自覚しにくくなっている為、高い室温に気付けない。
- ・気温が高いにもかかわらずエアコンをつけずに過ごしている。
- ・認知症によって気温に対して適切でない服装をしている。

等のケースが見受けられます。そのような場合には、できるだけ早く周囲の方々が高齢者の異変に気づき、適切な温度コントロールによって環境を整えてあげる事が大切です。

★気温の高い日は、外出などを慎重に検討する

高齢者の場合は気温が高くなってもエアコンを点けなかったり、長時間の外出をしたりすると熱中症になるリスクが高まります。天気予報をチェックし、気温が高い日には外出を控える・外出時間を短くする等の対策を行って、熱中症を予防しましょう。

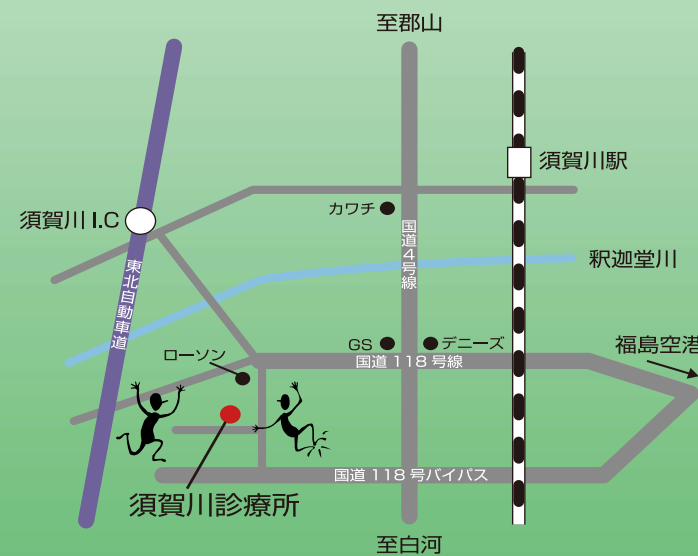
★睡眠と食事を充分にとり、健康な体を保つ

食事や睡眠が不十分になると、虚弱状態に陥り、熱中症も重症化しやすくなります。特に高齢者の方は、日頃からバランスのとれた食事、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

熱中症になった時の応急処置としては、まずは体を冷やし、涼しい環境へ。意識障害がある場合には救急車を呼びましょう。

まずは体を冷やし、涼しい環境に移動させる事が重要です。体を冷やす時には、太い血管のある首、足の付け根、脇の下に冷たい物を当てると、効率よく体を冷やす事ができます。次に衣服をゆるめ、扇いで風を当てます。

特に高齢者の場合には重症化する事がある為、早めの対処を行いましょう。



(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

新年度が始まって早一ヶ月、あわただしい四月が過ぎて気持ちの良い五月がやってきました。日差しはキラキラ花も木の芽も生き生きしています。一年の中でこんなにも充実している季節はないのではならないでしょうか。畑や田んぼも世話しさを増し、草刈り、田植え、野菜の苗植え……。忙しい時期になりましたね。私も今年は少しだけ家庭菜園に挑戦してみようかと思っております!! みなさんに成功のご報告ができるとうれしいのです。



ぼたん通信
 2019年 5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。



『桜花に雪つもり 銀世界』
『綿帽子かぶった様にも雪』
『木々の枝に雪つもり キラキラと 雪の花』
『見事に咲いた雪の花』
『されど凍らぬ雪の強さよ』

短歌



作品紹介



今月は、通所リハビリの利用者様が桜の花の塗り絵を作られました。指でハンコの様に花弁を表現し、先月作られた、貼り絵の桜とは又違った様子が、とても美しい作品になりました。



異動職員 よろしくお願ひします

保健師
高野 加奈子
(たかの かなこ)
趣味
・カメラ、登山、お酒
特技
・歩くのが速い
温泉の泉質が分かる

一言
元気が持ち味です。利用者様が笑顔で過ごせる様に頑張ります。よろしくお願いします。



介護スタッフ
鈴木 睦
(すずき むつみ)
趣味
・映画鑑賞
特技
・バスケットボール

一言
皆様とコミュニケーションを大切に安心してもらえる様な職員になりたいと思っています。よろしくお願いします。



《来月の通所リハビリ行事予定》

★ ボランティア
(サウンドロード)



《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ お好み焼き作り



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

4月22日に、通所リハビリの皆さんで『春の音楽祭』を行いました。ギターやエレクトーンの演奏や歌を披露したり、皆さんと一緒に春にちなんだ歌で合唱したりしました。皆さんとても楽しい時間を過ごされた様でした。

