

南東北パワーリハビリテーションセンター

パワーリハビリとは・・・

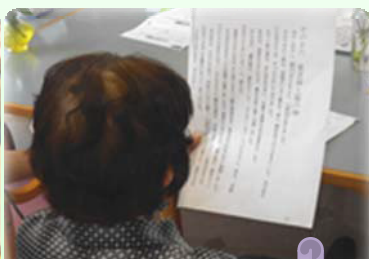
体の筋力や関節をバランスよく、スムーズに動かす事としています。軽い負荷でのマシントレーニング・体操等により、普段使っていない筋肉を動かして日常生活を活発にし、体の動きや体力の改善を図っていきましょう。マシントレーニングは、回数を数えながら行う事でしっかり呼吸する事ができます。体を動かすと同時に数を数える事が二重課題となり脳トレーニングにもなります。



お手玉でバランス訓練。



レクリエーションでは紙相撲や朗読など種類豊富に脳トレーニングを実施しています。



ぼたん通信

8月号

8月・9月の営業日

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
				○	○	○	休み	○	○	○	○	○	○
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
休み	○	○	○	○	○	○ (外来休診)	休み	○	○	○	○	○	○ (外来休診)
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
休み	休み	○	○	休み	○	○	休み	休み	○	○	○	○	○
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
休み	○	○	○	○	○	休み	休み	休み	○	○	○	○	休み
25	26	27	28	29	30	31	29	30					
休み	○	○	○	○	○	○ (外来休診)	休み	○					

アクセス



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
(0248) 73-3129
FAX (0248) 72-9590
e-mail: sukagawaclinic@mt.strins.or.jp
homepage: <http://www.sukagawa-clinic.com/>

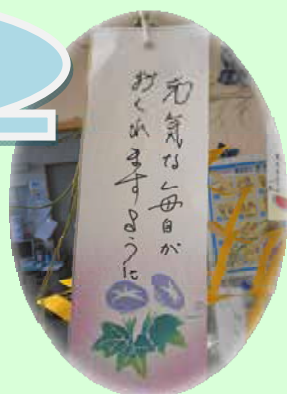
(一財) 脳神経疾患研究所
附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所
〒962-0032
須賀川市大袋町206-2
TEL (0248) 73-3331 (代表)
【関連事業所】
南東北須賀川居宅介護支援事業所
南東北訪問看護ステーション たんぽぽ

夏と言えば、かき氷！
氷を削る手にも力が入ります。



皆さんのお願い事が
叶いますように。

おやつは
流れ星☆



【令和元年八月十五日発行】
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

編集後記

8月になりましたが、今年は梅雨明けが遅くいつもとは違う年でした。梅雨明けと同時に毎日暑い日が続きますが、熱中症には十分ご注意ください。水分補給、睡眠、バランスの良い食事等、ちょっとした事ですが、普段以上に気を配って体調を崩さないようにしましょう。暑いので冷たい物が欲しくなりませんが、体を冷やしすぎると秋になって体調を崩す元にもなってしまう。上手に暑い時期を乗り切りましょう。

ぼたん通信
2019年 8月号
発行
一般財団法人
須賀川診療所
ぼたん通信担当

脱水症と熱中症に気を付けて!!

汗には水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われる事で脱水症になります。放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が悪化していきます。

脱水症

汗で水と電解質が失われ、その補給ができていない場合に生じます。必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下します。**食欲不振等の原因や、骨や筋肉から電解質が失われる事で、脚がつったり、しびれが起こる事もあります。**

熱中症

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、**体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害**等の症状が起こります。

熱射病

熱中症のひとつ。脱水症がすすみ、体温を調節する働きが追いつかなくなることで 40℃を超える高体温になり、脳の体温調節中枢機能が麻痺して起こります。**意識障害やショック状態**になる事もあり、**死亡する事もまれではありません。**

熱中症は炎天下だけではなく、**湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。**体内の熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にある時は、どんな時でも注意が必要です。

また、汗をかく事でカリウムも失われています。失われると細胞内が脱水症状になり、熱中症になってしまった際の回復に影響を与えます。ナトリウムを排出する働きのあるカリウムですが、汗をかいた時は実は意識して摂りたい栄養素のひとつです。海藻類や果物、豆類等に多く含まれています。

研修 参加してきました。

介護福祉士 下河辺 早紀

研修名：『認知症高齢者の医学知識』

内容： 7月5日福島市にて、医療法人湖山荘あすま通りクリニック院長 小林直人先生による研修会に参加してきました。認知症高齢者の特徴や早期発見のコツ、家族の対応等、実際にクリニックに来る患者さんの例をふまえて説明していただきました。家族にできる認知症の早期発見のポイントは、趣味等に関心が少なくなる、質問や話を繰り返す、テレビのリモコンや電子レンジの機器の使い方を覚えるのに混乱する、日付を忘れるなどの様子がみられることです。また、先生は、認知症もガンと同じで早期にみつめて対処すれば、その後の経過も変わってくると話しています。患者様家族様は、まずは、かかりつけの先生に相談することが重要です。通所リハビリ業務を行う上で、利用者様だけでなく、家族様やケアマネージャー等と連携をはかりながら、早期発見に繋げていきたいと思ひます。

介護福祉士 石澤 千加子

研修名：『育てるより育つ環境を整える 人材育成の必要性やコーチングを学ぶ』

内容： 平31年7月2日 郡山市安積総合学習センターにて研修会に参加してきました。この度の研修においてとても印象に残った話があります。ある社長さんから息子に会社を継いでほしいのに嫌だって言うのだけれど・・・どうしたら後継いでくれるんだろうと・・・そこで普段大変だ、大変だと言っていないませんか?今後は大変だったけどこの会社やって良かった、家も持てたし子供の教育も何とか出来て、あの時大変だったけど今思えば本当に良かった、と言われた通り一年間言い続けた所、ある日「俺、会社継いでみようかな」と言ってくれた。現在は立派に後を継ぎ息子さんが社長として会社を切り盛りしているそうです。マイナスの話ばかりでは人はやる気にならないという一例でした。失敗した話、辛かった話も良いですが 良かった、嬉しかった 話は人材の栄養ですね。

《来月の通所リハビリ行事予定》

★ 敬老会

《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ 敬老会

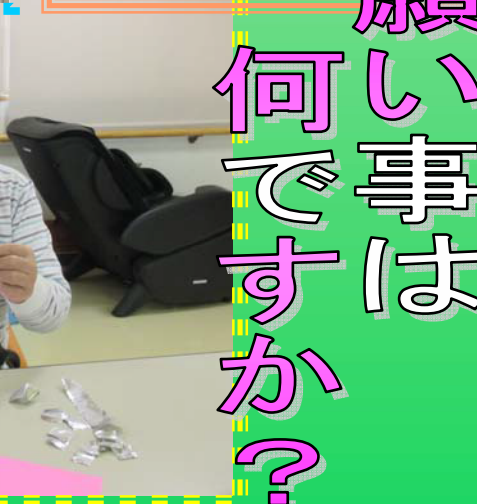
南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

令和最初の七夕で、7/1（月）から7/3（水）短冊作りを行いました。みなさん思い思いの願い事を笹に飾り付けしました。

看護学生さんが来ていて、みなさんの笑顔がいつもより多く感じられました。みなさんの願い事が叶いますように！



七夕祭り



願い事は
何ですか？