

南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

7月7日に七夕の短冊作りを行いました。みなさんも笑顔で様々な願い事を笹に飾り付けしました。
まだまだ暑い夏は続きますが、皆さん元気乗り越えていきましょう。



ぼたん通信

8月号

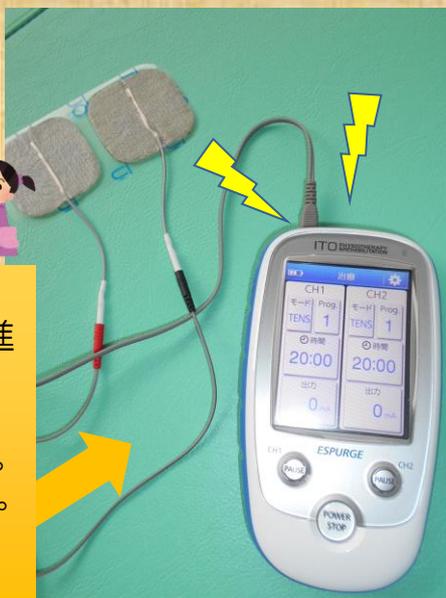


南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川

梅雨が明け、暑さがかなり厳しくなってきました。無理に我慢しようせず、エアコンや扇風機等を上手に使いながら夏を乗り切りましょう。さて、パワーリハビリでは7月の行事として七夕を行いました。短冊に色々な願い事を書いて頂きましたが、特にご自身やご家族の健康、また疫病退散を願う声が多く聞かれました。

短冊への願い事は言い切りの形にすると叶いやすくなると言われてます。例えば、『長生きできますように』ではなく、『長生きする!』というような書き方が良さそうです。

電気刺激治療器 イトー ESPURGE
3つの電気刺激モードで鎮痛から治療の促進まで対応!
 ・TENSモード：痛みを鎮静させる。
 ・EMSモード：筋肉を刺激し、運動を促す。
 ・MCRモード：損傷部位の治療を促進する。
 興味のある方はパワーリハビリスタッフ 樫村・河野まで!!



〔令和三年八月十五日発行〕
 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

★南東北須賀川通所コラム★

熱中症に気を付けましょう！

毎日暑い日が続いております。みなさん体のだるさや頭痛など体調不良はありませんか？水分や休息を積極的にとり熱中症を予防していきましょう。

☆気温に対しての生活の目安☆

気温 35℃以上

外出はなるべく避けて涼しい室内に移動しましょう。

気温 31℃～35℃

外出時は炎天下を避けて室内では室温が高くないよう注意しましょう。

気温 28℃～31℃

運動や作業をする時は積極的に休憩を取りましょう。

気温 24℃～28℃

積極的に水分補給をしましょう。

気温 24℃未満

通常は熱中症の危険は少ないですが適宜水分と休憩を取りましょう。

☆脱水予防のお水（経口補水液）の作り方☆

水 500ml に対し砂糖 20g、塩 1.5g を入れます。

※冷水は胃腸を刺激してしまうこともあるので注意しましょう。

常温の水は身体への負担も少ないので普段の水分補給に適しています。



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30～17:00

e-メール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(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

電話 (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