

南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

今月の行事は七夕を行いました。
 皆さん思い思いの願い事を真剣に書き込んで下さいました。願い事は通所フロア内中央に飾らせていただいていたいました。皆さんの願い事が叶いますように(*^-^*)



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

本格的な夏が到来し暑い日が続いています。7月の行事と言えば7月7日『七夕』。奈良時代、中国から日本へ伝わったとされています。皆様にも短冊に願い事を書き笹に飾って頂きました。また、7月下旬には暑さも本番、皆様に涼とお祭り気分を味わって頂きたく『露店風かき氷』を行いました。「何年振りかしら」「最近、家でかき氷作らなくなった」「身体が冷えて丁度良い」等の多数の喜びの声が聞かれました。かき氷を堪能しました。



〔令和五年八月十五日発行〕
 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★

通所リハビリでは月に1度、水曜日にリハビリ職員・看護師による健康講座を開いております。先日は看護師による「便秘について」、またリハビリ職員による「転倒予防」など毎月様々なテーマで講座を開催しております。

健康講座での一部をご紹介します

<便秘について>

原因は食物繊維の少ない食事や極端に少ない食事、水分摂取不足、ストレス、腸の運動・筋力の低下、内服薬による副作用などがあります。

対策として、乳酸菌・食物繊維が入った食べ物を摂ったり、適度な運動を心がけ、生活リズムを整え、決まった時間にトイレに行き、お腹をやさしくマッサージしたり温める事も効果的です。



<転倒予防講座>

3秒に1人が転んでいる?! 65歳以上の高齢者の3人に1人は1年間に1回以上転倒すると言われています。今まで転びそうになってヒヤリとした場面を思い出して下さい。転倒は足元のトラブルで発生しているケースが7割を超えています。では転倒を予防するにはどうしたら良いのでしょうか。

まずは転ばないような対策を早めにしておく事が大切です。最も重要で簡単にできる対策は‘整理整頓’です。ご自身を取り巻く環境において早めの環境整備を心がけましょう。



屋内外を歩く際、ご自身のサイズに合った靴を選んだり滑りにくい靴下を履くのもポイントです。適度な運動を家でも心がけ、筋力・バランス能力を向上させましょう。

当施設への見学も随時行っておりますのでお気軽にお問い合わせ頂ければと思います。また施設内の環境につきましては浴室等も時間によって見学できます。どうぞよろしくお願い致します。



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 たんぼぼ