

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

暑い日が続く8月。今月の行事は納涼祭を行いました。
素敵な景品が当たる千本くじや、3種類のカキ氷の中から選び召し上がって頂き楽しめました。

健康講座では、①年代別の腰痛についての話。②減塩についての話等、2回講座をさせて頂きました。興味のある方はぜひ、水曜日を利用して頂けたら幸いです。



くじびき



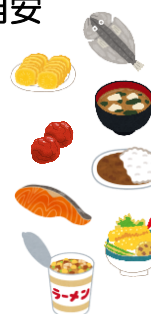
健康講座

① 減塩について

福島県は令和1年度時点で
メタボ率:全国ワースト4位
高血圧:全国ワースト8位
で心筋梗塞になりやすい。
1日の摂取目標量は7.5g未満とされている。

塩分量の目安

アジの開き	:1.2g
たくあん	:1.5g
味噌汁	:1.5g
梅干し	:2.0g
カレーライス	:3.3g
塩サケ	:3.5g
天丼	:4.1g
カップ麺	:5.5g



ぼたん通信

9月号



南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

毎日、猛暑の夏が続いていますが、少しでも元気が出るように盆踊りを行いました。最近では、盆踊りの光景が中々見られなくなりましたが三春甚句の唄・利用者様の太鼓に合わせて皆様と職員が一生懸命に踊り、とても楽しいひとときを過ごしました。又、縁日には、つきものの金魚すくいを行いました。一番多くすくった方は、40匹以上。職員が扮する金魚屋さんは商売上がったりと嘆いていましたが、たくさんすくえて童心に帰ったようで楽しかったそうです。



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
〔令和五年九月十五日発行〕

★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。看護師・リハビリ職員が毎月様々なテーマで講座を開催しております。



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。

暑い日は熱中症に注意していく必要があります。



＜熱中症はどのようにして起こるのか＞

熱中症を引き起こす条件は「環境」「からだ」。

環境→気温が高い、湿度が高い、風が弱い等があります。

からだ→激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、

暑い環境に身体が十分に対応できない事等があります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。



＜熱中症予防について＞

- ・こまめな水分摂取をしましょう。
- ・むりをせず徐々に身体を暑さに慣れさせましょう。
- ・室内でも温度を測りましょう。
- ・体調の悪い時は特に注意しましょう。

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きたいと思ひます。また施設内の環境につきましても浴室等時間によって見学も出来ます。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 たんぽぽ