

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

5月は、子供の日という事で、こいのぼりのキーホルダー製作をしました。可愛いこいのぼりが出来上がりました♪



ぼたん通信

6月号



南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

5月の行事は郡山を拠点に活動されている「サンロード」様の生バンド演奏会。自作の曲等披露して頂きました。有名なダイアナの曲では職員や利用者様が前に出て踊ったりと楽しいひと時を過ごす事が出来ました。



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
 【令和七年六月十五日発行】

★南東北須賀川通所コラム★



熱中症について



6月に入り、蒸し暑い日が続いています。
暑さに慣れていない事で、熱中症の危険性が高くなります。
身体を暑さに慣らし、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう！

・暑熱順化とは

暑熱順化とは身体が暑さに慣れる事をいいます。暑い日が続き、身体が次第に慣れていく事で暑さに強くなりますが、暑くなる前に暑熱順化を行う事で熱中症の予防につながります。



暑熱順化出来ていない

皮膚の血流量が増加しにくく体温上昇⇒熱中症リスク**高**

暑熱順化出来ている

皮膚の血流量が増加しやすく体温上昇しにくい⇒熱中症リスク**低**



・暑熱順化に有効な対策とは

暑さが厳しくなる前に無理のない範囲で汗をかく事が大切です。日常生活の中で運動や入浴をする事で汗をかき、身体を暑さに慣れさせましょう。

例) 湯船につかった入浴…2日に1回以上

適度な運動(筋トレやストレッチ)…30分 週5回～毎日

ウォーキング・ジョギング…30分・15分 週5回



暑熱順化には数日から2週間程度かかります。熱くなる前から余裕を持って汗をかく活動を始め、暑さに備えましょう!!

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えます。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 : sukagawacclinic@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