

ふれあい通信

2024年
(令和6年)夏号
第131号

ふくやま・すこやかクリニック通所リハビリテーション Tel(078)927-1522
明石市野々上3丁目15-19 Fax(078)927-1517



普段のリハビリ室の様子



理学療法士・作業療法士
7名の専門職がサポートします

梅雨明けが待ち遠しい日々ですが、皆様体調はいかがでしょう？

6月の介護報酬改定後、住み慣れた地域でできる限り継続して生活が送れるよう、状況や変化に応じて多様なリハビリを実施しています。

定期的に当施設長とリハビリ会議を実施し、少しでもご自身でできることが増える様に検討します。また、職員がご自宅へお伺いした際には、より良い介助方法や自宅での過ごし方など、お一人お一人にあったリハビリ内容を提案させていただきます。

リハビリを通じて前向きに生活して頂けることが、私たちの願いです(^O^)

こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

4月創立記念日・お花見

創立19周年
乾杯～!!



お楽しみ♪
ビンゴ大会



やったね☆1等賞



5月 手作りゲーム大会



棒を使って、陣地取り

笑顔が素敵ですね



穏やかな天气に恵まれました



園芸療法

6月



おじゃみ投げ



作品作成

デイケア リハビリ室だより

日に日に暑さが増していき、外に出る時は熱中症対策をしっかりと、体調にも十分気を付けなければならない時期になってきました。皆さんは熱中症についてどこまで理解できていますか？今回はクイズ形式で確認してみましょう！！

熱中症クイズ

【第1問】熱中症の発生する場所が一番多いのはどこでしょうか？

- ① 道路 ② バスや電車 ③ 家の中

【第2問】熱中症になった時にカラダのどこを集中的に冷やすのが効果的？

- ① 目頭 ② 顔の額 ③ わきの下・首・足のつけ根

【第3問】次のうち熱中症になりやすいのは？

- ① たくさん食べた翌日 ② お酒をたくさん飲んだ翌日 ③ たくさん泣いた翌日

【第4問】次のうち熱中症を疑う症状は？

- ① 空咳 ② めまい ③ 鼻づまり

【第5問】熱中症に適した飲み物は？

- ① スポーツドリンク ② 麦茶 ③ ビール



答えは一番下に！！

熱中症で外出を控える中で、普段、体の運動は心掛けている方は多いと思いますが、頭の体操も大切です！！認知機能が低下すると暑さや寒さに対する判断力が低下し、熱中症になりやすくなります。そのため、病院や施設などでの認知機能検査は重要です。検査を受ける際はご協力よろしくお願いいたします。また、認知機能の維持・向上にはナンプレなどの脳トレや塗り絵、カラオケ、他者との交流など興味のあることを行うことも脳に良い刺激になりますので、積極的に活動しましょう♪



答え

【第1問】③住居内での熱中症がほぼ半数を占めます。

【第2問】③体表近くを通る静脈(太い血管)の通る「首」「わきの下」「足のつけ根」を冷やすのが効果的です。

【第3問】②お酒をたくさん飲むと、体内でアルコールを分解するために水分を消費したり、利尿作用につながります。それによって、飲酒した翌日は普段よりも脱水状態になりやすいです。

【第4問】②熱中症を疑う初期症状として、「めまい」「大量の汗」「筋肉痛」「筋肉の硬直」があります。

【第5問】①スポーツドリンクは熱中症予防に最適です。

