

ふれあい通信

2025年
(令和7年) 夏号
第135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



～リハビリ会議～

リハビリ実施中の留意事項や
今後の計画などを見直します

例年のない早さでの梅雨明けとなり夏本番となりますが、皆さまお身体の調子はいかがでしょう。
ふくやまデイケアでは、夏の暑さにも負けず、多くの方々がリハビリ継続して取り組まれています。
職員の明るい掛け声と、利用者様の前向きな気持ちが共鳴し、活気あふれる日常となっています。

リハビリ以外では、定期的に当施設長永田院長とのリハビリテーション会議を行っています。
日常生活での困りごとや、体調管理、これからのリハビリ目標など、幅広い内容の話をしています。
必要に応じて主治医の先生やご家族へと専門的な職種の意見をつなぎ、皆様が健やかに過ごせることを
願っています。リハビリ会議時以外でもご相談は随時お受けしております。お気軽にお声がけ下さい。

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20周年!!



長くご利用いただきありがとうございます。

お天気も良く、可憐な桜でしたよ

5月 フラワーアレンジメント作り



素敵なプレゼントが出来上がりました(*^-^*)



6月 芝人形作り

夏が近づくと、毎年恒例の芝人形作り



土台に毛糸を巻き付け



芝の種と、滅菌土を
ネットに入れます



かわいい芝人形の
出来上がり



2週間後には、
こんなに成長!!

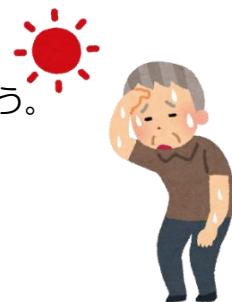
デイケア リハビリ室だより

今年も暑い暑い**熱中症**になりやすい季節がやってきました！！

「**熱中症**」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては**死亡すること**もあります。

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。



高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

▲ 熱中症患者のおよそ半数は**65歳以上の高齢者**です。

高齢者は・・・

①体内の**水分が不足**しがち

高齢者（50％）は若年者（60％）よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

②暑さに対する**感覚機能が低下**している

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する**体の調整機能が低下**する

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

▲ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

▲ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、エアコンなどを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

▲ 気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇 風機やエアコンを使いましょう

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック！

熱中症・夏バテ予防対策に入浴！！

▲ 夏バテ予防・・・38℃

38℃程度の温度だと副交感神経が優位に立ち、修復・休息・リラックスし、自律神経を整えることにつながります。ぬるいに入った気にならないと思うかもしれませんが、疲れを癒してくれるため、体にとっては良い温度なのです。

▲ 熱中症予防・・・40℃

人間の身体は、気温変化に適応する力を持っているが、長い間その力を使わないと、だんだんと弱くなってしまいます。40℃程度の温度で夏に向けて身体を暑さに慣らしておく（暑熱順化をする）ことが、熱中症の予防につながります。

42℃以上の高温で入浴すると、過剰に心臓が活動するために、一時的に血圧が激しく上昇し、高血圧や動脈硬化のある方ですと、症状を悪化させて危険です。

デイケアでは、38～40℃の温度で入浴を提供しています。



~コーヒータイム~

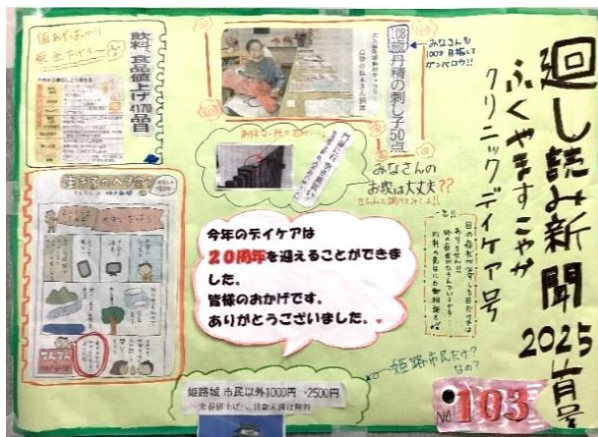
当デイケアでは、創立以来大事にしていることがあります。
 コーヒータイムを皆様にゆっくり楽しんでほしい思いから、
 明石の老舗門田珈琲からの特別焙煎ブレンドに、陶器ティーカップでの提供を続けています。
 コーヒータイムは、喫茶店に行った気分で音楽やテレビを鑑賞しながら、ほっと一息
 ゆっくり過ごしてくださいね。



今回のまわしよみ新聞

4月号

飲料、食品値上げ4170品目！



5月号

和歌山のパンダ全4頭
中国に返還



6月号

長嶋茂雄さん
沢山の夢をありがとう

