

ふれあい通信

2026年
(令和8年)夏号
第139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



～ふくやまデイケアテラス～
癒しのオアシスでは、
ゆったりと時間が流れます

小さな芽が青々とした葉を広げ、夏の訪れを告げる時期を迎えました。

テラスでは、日差しをたっぷり浴びて育った作物が実り豊かに成長しています。

当デイケアでは、リハビリの一環として園芸療法にも定期的に取り組んでいます。

園芸療法士指導の下、土づくりや種まきから始まり、日々の観察や追肥、鉢上げなど、芽が出る成長を楽しみながら取り組んでいます。

自然のものに触れ、五感が刺激されることによって心に癒やしが得られますね。まだ体験されていない方は、身体面でも精神面でもあらゆる効果が期待できる園芸療法を一緒にしてみませんか？

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



21周年を迎えました



満開の桜に春を感じます



5月 ゲーム大会 玉ねぎ収穫



紅白、何点入るかな？



皆で協力!!
どちらのチームが早いかな？



プランターでも
立派な玉ねぎが沢山収穫できました

6月 たねだんご作り



マリーゴールドの種を使って
たねだんごを作ります



だんごの周りに肥料を
まぶします



ポーンと植木鉢に入れたら
出来上がり

デイケア リハビリ室だより

今年も**熱中症**に気を付けて！！
こんな症状があれば、すぐに応急処置を！！

- めまいや顔のほてり
 - 体温が高い、皮ふの異常
 - 体のだるさや吐き気
 - 汗のかきかたがおかしい
 - 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
 - 水分補給ができない
 - 筋肉痛や筋肉のけいれん
- (※全身のてんかんと間違えないよう注意して様子を確認してください。)

応急処置！！

- ① 涼しい場所へ移動しましょう。
クーラーが効いた室内や車内、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。
- ② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう。
氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。
水やうちわなども使って冷やしましょう。
- ③ 塩分や水分を補給しましょう。
意識がない場合や自力で水を飲めない場合は**すぐに救急車を！！**



参照：厚生労働省、日本気象協会 など

もしも、転倒して頭を打ってしまった、、、

すぐに救急車や救急受診が必要な場合

- ・一瞬でも意識を失った
- ・今までにない激しい頭痛
- ・嘔吐を2回以上繰り返す
- ・けいれん
- ・麻痺、しびれ、ろれつ障害
- ・耳や鼻から血液や透明な液
- ・目の回り、耳の後ろのあざ

受傷直後に症状がなくても、最初の48時間を中心に経過観察と安静が重要です。

特に頭蓋内出血という頭の中の出血は、頭を打った直後(受傷時～受傷数時間後)に出る場合もあれば、中には1～2か月経過してから出ることもあります。(高齢者の方に多く見られる)
頭蓋内出血が生じた場合、緊急的な処置や治療が必要になることがあり、下記の症状がみられた場合、脳神経外科への受診を検討・相談して下さい。

【頭蓋内出血が考えられる症状】

- ・頭痛が強くなる、持続する
- ・吐き気・嘔吐が繰り返す
- ・意識がぼんやりする、眠りが深くなる
- ・物が二重に見える、視力異常
- ・手足のしびれや動かしにくさ、左右差
- ・けいれん(ひきつけ)
- ・認知症状や歩行困難、失禁(特に高齢者)
- ・子どもさんの場合は機嫌が悪い、食事やミルクをとらなくなった、身体を動かさなくなった等



参照：hino-minnano-clinic.com、ichisouzo-lab.comなど

~今月の園芸療法~

＜園芸療法とは？＞

農業や園芸が人の精神や身体へ与える効用に注目して、健康の増進や生活の質の向上などを目的として行う療法です



土づくり



種まき



採種



＜園芸療法の効果＞

身体的な効果：能動的な身体の動きを、総合的にバランスよくリハビリテーションをする働きがあります。

精神的な効果：責任感を養い、世話をする対象ができる事で植物を育てる喜びを高め、精神的なストレスも軽減します。

社会的な効果：植物を育てることを通して、社会性を高め、周囲の人々との共感や、コミュニケーションを促進します。

今回のまわしよみ新聞

4月号

明石高100年回顧資料館オープン



5月号

「笑いヨガ」広がるシニアの輪



6月号

自然を守る神戸×明石



世界中がワールドカップ祭り

