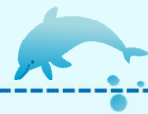




通所リハビリテーション

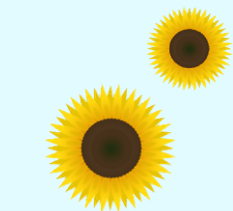


…下肢筋力強化訓練…

…1.2.3.4…と発声しながら実施しています。身体でリズムを刻み、しっかりと声を出すことで、心肺機能も向上します。理学療法士の講話もあり、楽しい気持ちを持ってリハビリに取り組める様に支援しています。



…指に力を入れる運動…
ピンポン玉を粘土で包んでいます。



…大型鏡に向かったの運動…
運動する姿を鏡で確認し、姿勢を意識してもらっています。姿勢を綺麗に整える運動です。



…認知症予防体操…

身体を動かしながら、問題に答えるという『二重課題』にも挑戦しています。楽しく頭の体操を行っています。



…作業活動…

この日は、『桜の木』の作成です。指先で紙をちぎったり、糊付けをしたり、指先の訓練です。作成手順・桜の花びらのバランスを考えながら作りました。



リハビリコラム

～暑い季節に注意！脱水症を予防するには？～

私たちの健康を保つのに必要な「水分」。暑い中運動に取り組まれている方もいると思いますが、夏は気温・湿度の上昇に伴い汗をかき水分が失われやすくなります。

また湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温を十分に下げられなくなることで「熱中症」の危険性が高まります。

熱中症の予備軍として「脱水症」がみられます。

脱水症は進行するまで明らかな症状がないのが特徴です。…

脱水症になりかけているのに本人や周囲が気付かないため有効な対策が必要です。



脱水症のチェック方法

①握手をしてみる

→ 手が冷たければ疑わしい。

脱水症になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液が行きづらく、冷たくなります。

②舌を見る

→ 乾いていたら疑わしい。

脱水症になると、唾液が減少してきます。舌の表面も乾いてきます。

③指先を押してみる

→ 赤みが戻るのに3秒以上かかれば疑わしい。

指先は血管が細いので、変化が出やすいです。

④皮膚をつまんでみる

→ 皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかつたら疑わしい。

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力性が落ちてきます。



- その他 ・のどの渇きを感じる ・体がだるい
- ・立ちくらみ、めまい、頭痛
- ・トイレに行く回数が減っている、尿の色が濃い

※これらのような症状があり、体調がすぐれない場合は近くのお医者さんに相談しましょう！

脱水症の予防方法

○こまめな水分補給をこころがけましょう。

一度にたくさん飲んでも、それがすべて吸収されるわけではありません。起床時、朝食時、運動前後、就寝前など時間を決めて少しずつ行うことが大切です。

○温度・湿度を確認しましょう。

室温は28度以下に保つようにしましょう。温度だけでなく湿度の確認も必要です。室温が28度でも湿度が80%以上ある場合は注意が必要とされています。エアコンや扇風機を上手に使い調節しましょう。

○脱水症が疑われたら経口補水液を取り入れましょう。

汗をかくことにより、水分だけでなく塩分も失われてしまいます。

※持病などの理由で、水分や塩分を制限している方もいるため、この限りではありません。治療中の方はかかりつけのお医者さんの指示にしたがってください。



7月は証書類の更新時期です

「介護保険負担割合証」「後期高齢者被保険者証」は7月31日までの有効期間となっております。7月中(もしくは8月)にご自宅に届きましたらケアポート溪和までご持参ください。

—介護保険負担限度額に該当のあるご家族様へ—

「介護保険負担限度額認定証」は7月31日までの有効期限となっております。市町村役場窓口にて認定の申請が必要となりますので、手続きをお願いします。ご不明な点があれば下記職員にお声かけ下さい。

支援相談員：岩佐・森・秋好