

すこやかTimes

医療法人アエバ会 すこやか生野



運動の効果を実感しています！

Y様は以前より腰痛症を患われ、腰痛や膝関節痛に悩まされておりました。

運動する事が苦手な上に痛みもあり、ご自宅では積極的に動く事が少なかったそうです。そのため、すこやか通所に通い始めた頃は続けられるか心配されておりました。現在は、痛みはあるものの動作時に身軽になったり、疲れにくくなったとパワリハや個別リハビリの効果を実感され、運動することが楽しくなってきたと笑顔でお話してくださいました。

ご利用回数も週1回から2回へと増やされ積極的に運動されています。また、気になっていた体重も徐々に減ってきており、体重計に乗る事も楽しみの一つとなっているそうです 😊

Y様のように運動が苦手な方でも運動を習慣化し、運動効果が実感できるようリハビリプログラムをご提案できるよう取り組んでいきます！



バランス測定の様子

すこやかパワリハ歴8ヶ月 (Y様)

✚ 医療法人 アエバ会

すこやか生野

通所リハビリテーション事業所

TEL : 06-6717-8003 (直通)

TEL : 06-6717-8002 (代表)

FAX : 06-6717-8004 (通所)

アエバ会

検索

<http://www.aeba.or.jp/>



携帯から
簡単アクセス

無料見学体験会 随時実施中！

お気軽にお問い合わせください。



熱中症対策を始めましょう!!

暑い夏こそ、お味噌汁を飲みましょう!

皆さん、暑い夏がやってきましたが、体調はいかがでしょう?

熱中症や脱水にならないように、お茶やジュースばかり飲んでいる方はいないでしょうか?

食欲がないから、せめて水分だけでもと思われている方も多いと思います。

そんな時こそ、**お味噌汁が体にいい**ってご存知ですか?

お味噌汁の塩分濃度は体液と同じくらいなんです。体の中に水分を届けて、留めて置く為にも、ある程度の塩分は非常に重要なんです。経口補水液も少し塩気があるのは、その為です。また、体の塩分が少なすぎても、食欲不振やだるさなどが出てきます。

夏場は、外は非常に暑く、室内がエアコンで冷えている為、お腹の中が冷えている状態になりやすいので、温かいお味噌汁を飲むことで、体調が整いやすくなります。

宮崎県の郷土料理「冷や汁」は、冷たい味噌汁の中に魚の干物やみょうが、

胡瓜、胡麻などが入ります。食欲がない時には、お勧めの一品です。

どうしても、暑くて「おそうめんしか食べられないわ」という方は、錦糸卵と薬味をしっかり入れて食べて頂く方がいいですよ。



即席経口補水液の作り方

熱中症や下痢や嘔吐って突然やってきますね。

薬局や病院に行くまでの間に、お家であるものでできる物を紹介します。

① 100%果物ジュースをコップ一杯用意し、お塩一つまみ (三つ指でつまむ) を入れるだけ。下痢の場合はカリウムも不足しやすくなるので、100%果汁ジュースや野菜ジュース、トマトジュースでもカリウムを含むので、お塩を入れれば大丈夫です。

② 水 1ℓ と砂糖 40g (大さじ 4 杯と 1/2 杯) **と塩 3g** (小さじ 1/2 杯) を混ぜるだけ。飲みにくければ、レモンなど絞って風味をつけても大丈夫です。



アエバ会グループのご案内 栄養科

4月より食事を提供していただく会社に変更になりました。

患者様に食事に対するアンケートをとらせていただき、食事内容、味付け、盛り付けなどに反映させていただいています。今後も皆さまそれぞれの体調に合わせてメニューを作成し、調理、加工して少しでも食べやすい状態で提供させていただき、体調がよくなる事をお手伝いいたします。

