

医療法人
アエバ会

すこやか生野 パワリハ Times

2014 7月号

みんなと一緒になので楽しく運動を続けられています！

すこやかパワリハ歴1年8ヶ月 T様



『腰の痛みがかなり良くなりました！』とお話くださったT様は、ご利用以前から腰部や膝関節の痛みに悩んでおられたご利用者様です。

痛みの強かったT様もパワリハマシンでの運動では痛みなく行うことができ、現在も楽しみながらすこやかパワリハをご利用されています。

今では“ふらつき”や“つまづき”が改善され、腰の痛みなく楽にスーパーへの買い物に行かれるなど安全に外出されています。また『すこやかに来てから友達が増えました。これからも1人では続かなかった運動をみんなと一緒に続けていきたいです！』と集団での運動の楽しさも実感して頂いています。

これからも、T様や皆さまの“楽しく運動できる場所”としてスタッフ一同頑張っていきたいと思っております！！

ひとやすみ...



間違いを五つ
見つけてね！



介護老人保健施設 **すこやか生野**
通所リハビリテーション事業所
大阪市生野区勝山北 4-1-8

医療法人 アエバ会
すこやか生野

TEL(直通) 06-6717-8003
(代表) 06-6717-8002
FAX 06-6717-8004

熱中症を予防して 元気に夏を過ごしましょう!!

熱中症とは…

高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられ、大量の発汗、強い口の渇き、倦怠感、高体温、強い頭痛、めまいなどの症状がおり、深刻なときには命にかかわることもあります。

熱中症予防のポイント

- ①のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ②のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ③暑い時は無理をせず、適度に休憩を！
- ④外出時には涼しい服装で、日傘・帽子の着用を！
- ⑤室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ⑥日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

汗には水分だけでなく塩分も含まれてます。
水分摂取の際は水分とともに少量の塩分も
摂取するように心がけましょう！



高齢の方は特に注意が必要です！

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65 歳以上）です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体温調整機能が低下しているため暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。また身体の中の水分の割合が少なく、なおかつ水分摂取を控える方が多いため熱中症になりやすい傾向にあります。

熱中症を知り自分でできる熱中症対策を心掛けましょう!!

当施設での取り組み

すこやか生野では熱中症対策として、以下の4つを実施させて頂いております。

- ① 施設全体として、“熱中症対策茶（2ℓに約1gの塩分）”を提供。
- ② 熱中症予防に関する資料の掲示および配布。
- ③ 通所リハでの夏季限定“ウェルカムドリンク”の提供。（7～8月を予定）
- ④ 通所リハでのナースによる『熱中症対策講座』を実施。



管理栄養士からひとこと

【旬の食材を使って】

* スイカとしモンのスムージー *

角切したスイカ（300g）を凍らせ、レモン汁と蜂蜜（各大さじ1杯）とともにミキサーにかけます。さっぱりと美味しいですよ♡

スイカの旬は6～8月です。90%以上が水分なので喉の渇きを潤してくれます。汗で失われるカリウム、疲労回復に働くクエン酸を積極的に摂りましょう！



答えあわせ



- ①上の4連の短冊の色②星の有無
- ③風鈴の色④朝顔の鉢の色⑤向日葵の有無