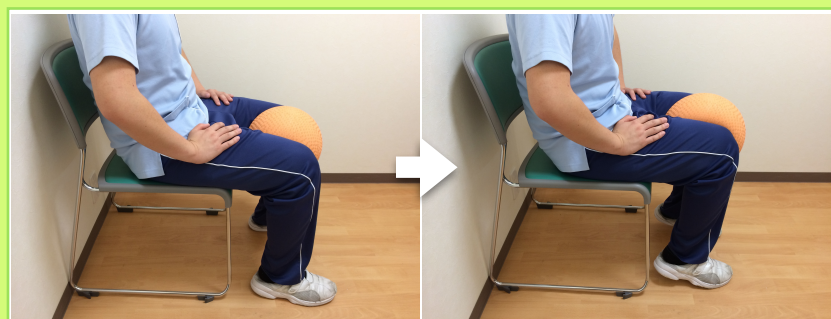


リハビリ講座



こんにちは、理学療法士の小峠です。
 今日ソフトバレーボールを用いた運動を紹介します。
 この運動で体力をつけて、7月の暑さを乗り切りましょう。



最初は内股の筋肉の運動です。
 ボールを脚ではさみ、そして潰します。限界まで潰したら元に戻します。これを20回繰り返します。



次は、大腿部と腹部の筋肉の運動です。同じ体勢のまま両手を少し後ろにつき、両足を一緒にあげます。これも20回繰り返します。



3.最後に、上肢の運動を行います。肘を伸ばしてボールを構え、そこから左右にゆっくり捻ります。左右で10回行った後、同じ要領で上下の運動を行います。これも10回行います。

これで今回の運動は終了です。痛みが出た場合は無理をしないで行って下さい。



ひゅーまんだより



もみのき つばき 🔍

空から	お星さま	わたしが	五色の	金銀砂子	お星さま	のきばに	ささの葉	七夕様
見てる	キラキラ	書いた	たんざく		キラキラ	ゆれる	サラサラ	



ケア・サービスもみの木
 もみの木ケアプランセンター
 シニアコミュニティもみの木
 福岡県飯塚市新立岩1451番地1
 電話：0948-26-8338

ヒューマンホールディングス株式会社
 シニアコミュニティつばき
 福岡県飯塚市椿123番地7
 電話：0948-29-5366

熱中症の予防

環境や社会の変化にともない、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また、屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にも見られます。症状が深刻な時は命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することが出来ます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

熱中症の種類

熱失神	皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こります。 対処法：生理食塩水（0.9%）を補給すれば通常は回復します。
熱けいれん	血液の塩分濃度が低下した時に、筋肉の痛みを伴ったけいれんです。 対処法：涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分補給をする。
熱疲労	水分補給が追いつかないと、脱水状態になり熱疲労になります。 対処法：同上。
熱射病	体温の上昇のため中枢機能に意識障害等異常をきたした状態です。 対処法：緊急事態なので、病院へ一刻も早く運ぶ必要があります！

起こりやすい時期

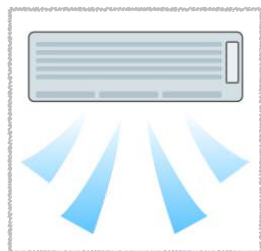
- ・ 気温の高い日
- ・ 湿度の高い日
- ・ 梅雨の晴れ間
- ・ 梅雨明けの暑くなった時
- ・ 風の弱い日
- ・ 日差しの強い日
- ・ 照り返しの強い日
- ・ 熱い物がそばにある時



熱中症の予防法

上手にエアコンを

高齢者の方や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。



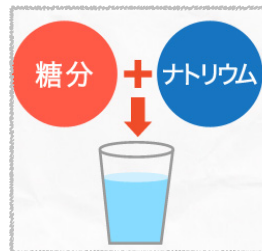
外出を控える

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。梅雨明けで急に暑くなる日や、猛暑日は注意が必要です。湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすいので、なるべく外出を控えましょう。



効率的に水分補給

水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。飲む量は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分（ナトリウム）及び糖質をきちんと補給しましょう。



勉強会 6月

平成26年6月18日(水)、シニアコミュニティつばきで勉強会を開催いたしました。今回のテーマは「薬の管理について」です。

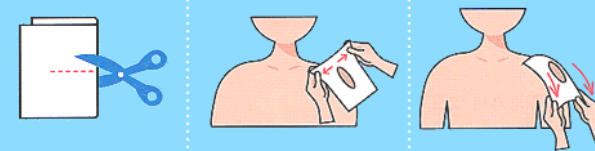
ニック調剤薬局穂波店の神田 憲一先生に、薬の種類・保管方法、服薬時間の目安、薬の飲み方・使い方・副作用等について詳しく説明していただきました。また、デイサービスに常備しておく良い薬及び、利用者様が安全に使うための注意事項も教えていただきました。今回の勉強会を通して、スタッフ達が薬についてのいろいろな知識を身につけ、介護スキルの向上を図ることが出来ました。



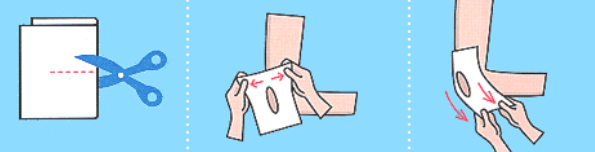
次回の勉強会は、7月18日（金曜日）に行う予定です。参加を希望される方は、0948-26-8338までお電話下さい。

豆知識：貼薬の貼り方

かたの場合 SHOULDER



ひじの場合 ELBOW



くびの場合 NECK



ひざの場合 KNEE



足首の場合 FOOT

