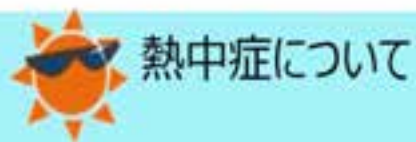


リハビリってな～んだ？

残暑も厳しくなって参りましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？
今年も日本列島は猛暑続きですね。熱中症という言葉をよく耳にされたことでしょう。まだまだ暑い日は続きそうです。今回は改めて熱中症についてお話ししたいと思います。（作業療法士 山口）



<熱中症の症状とは>

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り
気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、

重症になると・・・

返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱いなどの症状が出現します。
生活の中では、尿の量が普段より少くないか？
唇が乾いてないか？暑いのに汗をかいてないか？
これらも、熱中症の判断基準になります。

<熱中症予防のためには>

①暑さを避ける

室内にいても熱中症になることはあるので、室内の温度をエアコン等で下げる。エアコンが嫌いな方はアイスノンで体温調整することもひとつです。

②こまめに水分を補給する

暑いからといって家の中にもこもってしまえば体力や筋力、気力は低下していきます。外に出る時間を工夫し、暑さを防ぐ服装をして、残暑を乗り切りましょう!!



〒124-0025

東京都葛飾区西新小岩3-37-8

TEL 03(5672)1178 (代) FAX 03(3692)6140

ホームページ

<http://www.rc-katsushika.jp/>

※入所・短期入所・通所リハ（予防）、居宅介護支援事業所

編集・発行リハビリケアかつしか広報委員会

*掲載写真等、禁無断使用

レクリエーション提供ボランティア大募集

当施設では、入所、通所リハサービスをご利用される皆様に1日を楽しんで過ごして頂きますよう各種ボランティアを募集しております。是非ご協力お願い申し上げます。

●生け花・書道・絵画・手芸・舞踊・人形劇・腹話術・演芸・演奏活動(歌)他
詳細につきましては、ご遠慮なくお問い合わせ下さい。03-5672-1178 事務長



介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

第5号 平成26年9月発行



笑顔だよ



愛し愛される施設を目指します



入所様が製作された作品より。



リハビリケアかつしかは、利用者様一人一人に合った対応を考え、生活環境を整えています。今後も利用者様が笑顔で過ごせる生活の場を提供していきます。（4階介護主任 樋口）

入所、通所、施設見学のご相談等、お気軽にお問い合わせください。
（電話 03-5672-1178 / 日・祝を除く）

担当相談員：畑野・杉浦・折尾

運動会

からだ全身を使って、様々な道具を用いて楽しみました！！



みんな笑顔があふれます



「つぎいくよ〜！！」



「狙って狙って〜！」



楽しい農園

収穫した野菜は、新鮮なうちに調理をしてみんなで食べました。調理もリハビリです！！



毎日、水やり頑張っています！！



美味しく作るわよ〜

七夕

利用者様皆様で作って飾りつけをしました。みなさま様々な願い事を書いて盛り上がりました。



願いごとは・・・

通所リハ 選択活動 はじめました！！

自分で選んで参加することで、より楽しみが増えています。

トレーニング

将棋



風船バレー

