

通り八便り6月号

令和5年6月10日 発行 介護老人保健施設たまむら

あっという間に季節は梅雨に移りかわりました。気候の変化に気を付けながら過ごしていきましょう！先月に続きスタッフ紹介です。今月はリハビリスタッフの紹介をします！皆様よろしくお願いたします！！



リハビリ主任
なかの けんと
中野 健人

新たな仲間を加え
気持ちを新たに頑張ります！
今年度も宜しくお願致します。



リハビリ
いの ようすけ
井野 陽輔

笑顔でハキハキ頑張ります。



リハビリ
なかじま りょう
中島 凌

健康第一で
毎日リハビリがんばります。



リハビリ
もんや えみこ
紋谷 英美子

皆様の生活がより楽しいものになる
ようにお手伝いさせていただきます!!
よろしくお願いたします！



リハビリ
あらか のりこ
荒木 典子

約1年ぶりに戻ってきました。
またよろしくお願いたします。



リハビリ
いしざか さおり
石坂 沙織

明るく元気にがんばります！



リハビリ
かねこ かずさ
金子 千紗

慣れないこともあります
が一生懸命頑張ります！

梅雨入りしました。
気持ちは爽やかに
どうかお健やかに
過ごされますように。



熱中症・脱水対策について



脱水症状や熱中症になりやすい時期がやってきました。体の中の水分が不足すると、**熱中症、脳梗塞、心筋梗塞**など、様々な健康障害のリスク要因となると言われています。厚生労働省では「健康のため水を飲もう」推進運動というものを行なっています。

健康のために水を飲もう推進運動について

- ①こまめに水を飲む習慣の定着。
- ②「運動中には水を飲まない」などの誤った常識をなくし、正しい健康情報を普及する。
- ③水道など身近にある水の大切さの再認識により、子供から高齢者までの広く国民一般の健康増進、疾病・事故予防に寄与する活動を行う。

熱中症患者のおよそ半数は**65歳以上の高齢者**です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

熱中症の応急措置

- ☑涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう。
- ☑首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう。
- ☑水分を補給しよう。

こんな症状の場合は救急車を！

- ☑意識がはっきりしない、もしくは意識がない。
- ☑吐き気を覚える、もしくは吐く。
- ☑痙攣をおこしている。



しっかり対策をして一緒にリハビリを頑張りましょう！