

やましたリハ通信



第39号

発行: 久保田整形外科医院
やました通所
リハビリテーション
住所: 平塚市山下3-17-11
電話: (医院) 0463-35-2611
(通所) 0463-37-5786
発行責任者: 久保田 聡

《熱中症にならないように》

施設長 久保田 聡

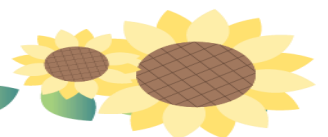
6月下旬より気温が30度を超える真夏日が続いておりますが、皆さま体調いかがでしょうか。この時期は熱中症に陥る危険性があるため、熱中症にならないための予防が重要となってきます。熱中症予防のために、以下の点に気をつけましょう。

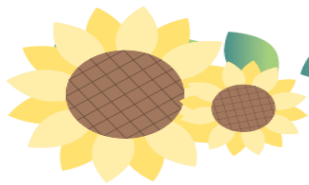
- ①屋外では日傘や帽子を使用したり、日陰に入ってこまめに休憩を取る。
- ②屋内で過ごしている場合にも室温をこまめに確認しながら、扇風機やエアコンを上手に利用し、温度調節を心掛ける。
- ③屋外・屋内にかかわらず、こまめに水分や塩分を補給することも重要です。
- ④十分な睡眠を取り、適切な運動を行うことで、体の免疫力を高める。

日中これだけの暑さですと、どうしても自宅や外で運動することが難しいと思います。当通所リハでは、皆さまに元気に楽しく運動していただけるよう、スタッフ一丸となって、お待ちしております。リハビリ利用予定日数に対する実際の利用日数の比率である実施率は、今年度は90%となり、積極的に通所リハを利用されており、今後も皆さまに利用していただけるよう、励んでまいりたいと思います。

今後とも体調に気を付けて、どうぞよろしくお願いいたします。

令和7年7月





1日3回片足立ちで転倒予防



高齢者の転倒する主な理由は…脚の筋力低下

- ・バランス感覚の衰え
 - ・体幹の筋力低下
- とされています。

＜片足立ちの効果＞

片足立ちは、重力に逆らう様に筋力を使います。その結果、体幹や膝周囲の筋力が向上

＜方法＞

* 痛みの状態を見ながら行ってください



①壁やテーブルなど手がつける場所に立ちます

②足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばします

③開眼した状態で、片足を5cm以上上げます

④左右 **1分ずつ** 行います

以上を一日3回目標に行いましょう。

作業療法士 塩川 理恵

いざという時の備えを！

近年は大雨や地震などの災害で、避難を要することが多くなってきています。

もしそうなった時の備えはできていますか？ここでは、**最低限必要な防災用品**をご紹介します。

- ①【食料品・水】おかゆなど食べやすい保存食を 水は必ず用意しましょう
- ②【非常用トイレ・紙パンツや紙おむつ】断水などでトイレが使えない時に安心です
- ③【薬・お薬手帳・健康保険証】 持病の薬は最低3日分、できれば1週間分用意しましょう
- ④【歯ブラシ・入れ歯洗浄剤】 口の中に細菌が増えると虫歯になるだけでなく、誤嚥性肺炎になる危険もあります
- ⑤【眼鏡・補聴器(電池も)】 常に使用している場合は、予備を用意しておくといでしょう
- ⑥【懐中電灯】 停電などで明かりがないと、転びやすくなり危険です 電池の予備もお忘れなく
- ⑦【ラジオ】 充電式だと、停電やスマートフォンが使えない時に情報収集ができます
- ⑧【笛】 がれきの下敷きになるなど身動きがとれなくなっても、自分の居場所を知らせることができます
- ⑨【杖】 いつも使っている方は折りたたみの杖を用意しておく安心です

他【歩行器・キャリーカート】

→防災用品を運んだり、座れる仕様になっていると便利です



介護福祉士 大澤 彩

災害はいつどこで起こるかわからないものです。
いざというときに困らないよう、普段からの備えが重要です。

