

しんゆり訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～

令和3年 7月号 TEL : 044-322-8368

FAX : 044-322-8427

責任者 : 秋山 真奈美

作成者 : 小川 菜美

最近、気温が高い日が続いています。

全国の熱中症による救急搬送人数は5月末に比べ、急に暑くなった6月第1週は、**3倍**の人数になっています。

5月末 638人⇒6月第1週 **1830人**

また発生場所として、1位は**住居**で33%を占めています。

(総務省 消防庁HPより)

7月に入り、更に暑くなることが考えられます。

熱中症にならないため、しっかりと予防することが大切です。

熱中症の症状と対応は？

- ・めまい、立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・手足の痺れ
- ・頭痛、吐き気、体がだるい
- ・集中力や判断力の低下



涼しい場所へ移動
安静
水分・塩分補給
体を冷やす

症状が強い場合は・・・

- ・意識障害(受け答えや会話がおかしい)
- ・運動障害(普段通りに歩けないなど)
- ・体が熱い

119番

予防するためには？

1. 水分補給

1日の水分摂取量の目安は**1.2L**。

例)ペットボトル500ml×2.5本、コップ6杯分

喉が乾いていなくても、こまめに飲むようにしましょう。
大量に汗をかいた場合は塩分の補給も忘れずに。



2. 室温の管理

適切な温度は**28度**。

エアコンだけでなく、扇風機の利用や換気を適宜行うなど、室温はこまめにチェックが必要です。



3. 暑さに負けない体づくりを

無理のない範囲で、適度な運動を継続しましょう。

目安:**「少しきつい」**と感じる程度の運動を**30分**。

リハビリ担当者から伝えられている
自主トレーニングを継続しましょう！！



他にも 涼しい格好で出かける、日をよける、
バランスの良い食事をする、などがあります。

参考:消防庁 熱中症対策リーフレット
厚生労働省 熱中症熱中症予防

◎新しいスタッフの紹介◎

7月より訪問に配属となりました！

赤平 久瑠実

出身地:埼玉
好きな事:サーフィン、ゲーム



しんゆり訪問リハ通信

～新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～

令和4年 7月号 TEL : 044-322-8368

FAX : 044-322-8427

責任者 : 秋山 真奈美

作成者 : 井出 綾芽

最近、気温が高い日が続いています。

夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかくため体力が消耗します。夏バテを防ぐには食欲がなくてもできるだけ**栄養バランスのよい食事**をおいしく食べるようにすることが大切です。

栄養不足に陥り疲れやだるさなど夏バテ症状が現れやすくなります。特に不足しがちな**ビタミンB1**、**ビタミンC**、**良質たんぱく質**の3つの栄養素を意識して取るようにしましょう。

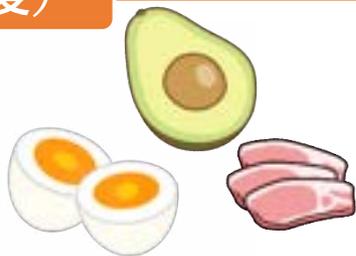
ビタミンB1 (疲労回復)

豚肉 (特にヒレ肉やもも肉)

卵

玄米

アボカド



ビタミンC (ストレスを軽減する)

ジャガイモ

カラーピーマン

ブロッコリー

果物 (キウイ、グレープフルーツ)



良質たんぱく質 (筋肉をつくる)

肉 (鳥ささみ、豚ヒレ肉、牛もも)

魚 (マグロ、カツオ、鮭)

豆・豆製品 (納豆、豆腐)

卵



利用者様特集

80代 女性 Y.S様

機織り物



以前、自宅の機織り機で作成したものです。リハ通信に掲載を機に新たな作品を作成する意欲が出てきたそうです！

今後利用者様特集として皆様の趣味活動を紹介していきます！担当のスタッフに現在行っていることを伝えていただければ紹介してきます！