



# まほろば

～チャレンジ変身通信 vol.37～

令和4年  
8月号



線状降水帯による豪雨続きの梅雨もようやく明け、いよいよ夏本番ですね  
年々暑さが厳しくなっているので、水分補給もより一層意識して下さい  
家に居てもエアコンで電気代が掛かりますし、屋内でも熱中症に罹ります  
なので、まほろばで涼みつつ身体を動かして体力を付け、夏を乗り越えましょう



## 熱中症

夏の外気温が高い時や、過度な運動後には発汗したり、血流が皮膚近くの毛細血管に広がることで身体の外側へ放熱し、体温の上昇を防ぎ36度前後に体温を調節しています。しかし、体温が高い状態が長く続くと、普段より発汗量が多くなることで体内の水分・塩分が失われます。これにより身体は脱水状態となり、血液の循環量の減少や発汗ができなくなり、放熱が出来ないため更なる体温の上昇が生じます。次に体温の上昇を防ぐために身体は発汗しようとしませんが、脱水状態のため発汗ができず体温が上昇し続けます。これが熱中症のおおまかなメカニズムです。

※熱中症は最悪の場合意識消失 臓器不全 脳機能障害に至ります。

## 熱中症の予防

- ① 適度な水分の摂取
- ② 暑い時期には涼しい服装にする
- ③ 日陰や帽子などを利用し直射日光を避ける
- ④ 自宅では高い気温でもいいので冷房を付ける



## 利用者様の声

H氏(女性)



「今年退院してからホイを利用していますが、11ハビで体力も付き、家でも安心して過ごせるようになりました！今では毎日楽しく過ごしています！」

## 家族様の声

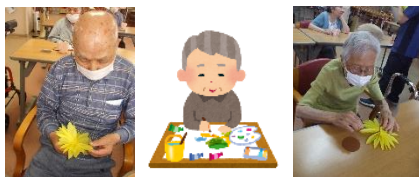


「入院した時はどうなるかと思いましたが、退院後にまほろばを利用したことで、今では以前となんら変わりなく元気で安心しています。」

まほろばをご利用されることで、皆様が少しでも元氣になり、日々を安心して過ごして頂く事がなによりの喜びです！



## 飾り物作り



## 自主トレーニング

バランスボールに足を置いて曲げ伸ばしすれば、下半身を無理なく鍛えられます！



## 運動器機能向上プログラム



## 園芸



### 【豆知識や自宅で行える体操のコーナー】



～足上げ～

○やり方：仰向けで膝を曲げた状態から、足を持ち上げる。

膝を伸ばしたまま上げ下ろしすると、さらに負荷がかかります。

○お腹周りの筋肉を、鍛えることができます。

それらの筋肉を鍛えることで、姿勢が良くなったり、腰痛の予防をすることもできます！

### デイケアでの1日の流れ



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😐

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 😊 | 😊 | 😊 | 😊 | 😊 | 😊 |

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は  
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

(受付時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00)