

浜りハ通信

26年8月1日
10号発行

浜通り訪問リハビリステーション

皆さんこんにちは！！いよいよ夏本番となって参りました。今年の夏はいかがお過ごしでしょうか？私、高野は南相馬の爽やかな風を受け、快適な夏を送っています。しかし、いくら涼しいとはいえ、“夏”は“夏”です！熱中症や、脱水症状になっていませんか？まだまだ暑さの厳しい季節が続きますので、暑さに負けずに元気に夏を乗り切りましょう♪

水分補給で脱水予防！

「トイレに何度も行くのがね・・・」

「汗をかいていないから・・・」



利用者様に水分補給についてたずねると、よく返ってくる言葉です。

水分をとることで、どうしてもトイレに行く回数が増えてしまい辛いという声をよく聞きます。さらに、高齢になるとのどの渇きを感じにくくなるため、水分補給を積極的に行っていない現状があります。

脳梗塞

体内の水分量が低下することによって、血液がドロドロになってしまいます。ドロドロになった血液は血管につまりやすくなり、場所が悪ければ脳梗塞や心筋梗塞といった病気の原因にもなります。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をするように心掛けましょう。**だいたい一日に必要な水分はコップ3～4杯！**

心筋梗塞



手作りの“くすだま”

右の写真の“くすだま”は西トシ子様の手作りの作品です。これは花びらを9つ束にして、その束を4段に重ねることで丸く仕上げます。合計36個の花びらで出来た“くすだま”は色々な方に贈られたり、仏様に喜んでもらえるようにお家に飾られています。自宅での楽しみを一緒に見つけることも訪問リハビリの醍醐味です。手作りのものを作成し、自分のお家を華やかに飾ったり、作り方を他の方と共有し交流できることも人生の楽しみの一つではないでしょうか。



※名前は利用者様から同意を得て掲載しています。