

# クオラあいら新聞

2017

7月

(第2号)



毎年この頃になると6月中旬頃から入院患者様と一緒に、七夕飾りや、短冊を作って飾りつけをします。今年は、このような七夕飾りができました。いかがでしょうか？7月7日の昼食は季節感満載の行事食で、添えられたカードにも一人ずつお顔や着物の違う、織姫と彦星がほほ笑んでおり、栄養課の方の愛を感じられるものでした。童心に帰った患者様の笑顔がとても素敵でした。

## 始良市スマートIC工事の伴う 通行ルート変更についてのお知らせ

7月24日(月)より8月11日(金)頃まで当院駐車場入り口の一部が通行できません。道幅が大変狭くなっておりますので、速度を落として安全運転をお願い致します。通行の際は誘導員【平日8時~17時まで常駐】の指示に従い、片側交互通行にご協力ください。また、誘導員がいない時間帯もありますのでご注意ください。



クオラリハビリテーション病院あいら

TEL : 0995-65-7575

作成者：クオラリハビリテーション病院あいら

広報委員会

# 熱中症にご注意！

油断すると死に至ることもある恐ろしい症状です。適切に対処して、健やかに夏を過ごされてください。

## 熱中症で気を付ける3つのpoint！

### 1. 『環境』に気を付ける！

危険な環境⇒気温が高い（体温が上がりやすい）、湿度が高い（汗が出にくい、汗が乾きにくい）、風が弱い（体温を下げにくい）

空調設備は適切に使いましょう！節約は大事ですが、医療費が高くてついでには元も子もないので……。健康に勝る財産はありません！

### 2. 『からだ』に気を使う！

健康な人でも危険性があるのが熱中症です。高齢者や乳幼児、肥満気味の方は特に熱中症にかかるリスクが高いため、普段以上に体に気を使いましょう。

### 3. 『行動』に気を付ける！

暑い場所での長時間の作業、激しい運動などをするときには、休憩や水分補給の時間を十分に確保しましょう。「あと少しだけ」の考えが命取りになります。

## 熱中症にかからないために

1. 涼しい恰好を心がける
2. 日傘・防止を利用する
3. 水分と塩分をバランスよく補給する
4. 室内でも気温に注意する



## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

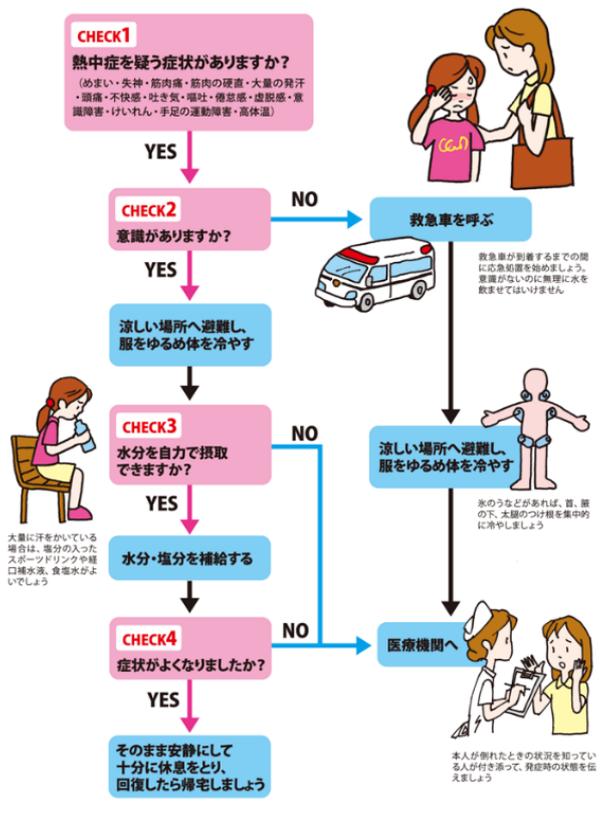


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

# クオラあいらセミナー VOL.1

## ～腰痛～

長く座って腰が痛い！朝起きた時に腰が痛い！  
長く歩くと痛みが出てくる！という人も多いはず！！

今回は当院の患者様の中でも訴えの多い**腰痛**についてのお話です。

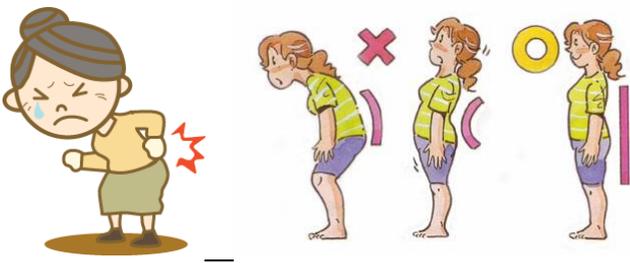
腰痛の原因：

- ①加齢による腰部痛（脊椎の変形、体幹の筋力低下、椎間板の損傷・厚み減少など）
- ②日常生活での

### 姿勢不良やそれに伴う筋肉の機能不全

腰痛は加齢によるものだけではなく、日常生活に様々な原因が隠れています。

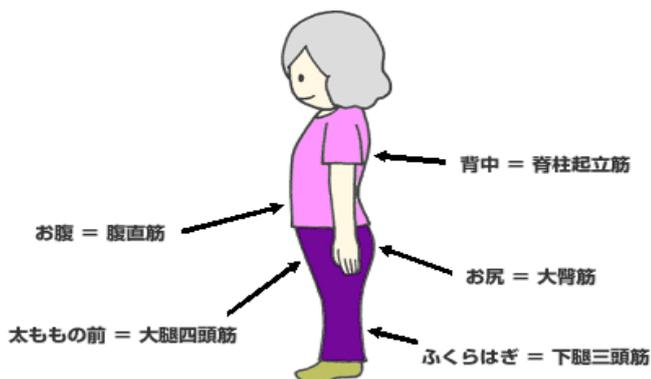
そのなかでも大事なのが**姿勢を保持するために必要な筋力と体（特に体幹・股関節）の柔軟性**です。



姿勢保持に重要な筋肉とは？

姿勢筋と言われる体幹・股関節周囲の筋肉、下腿の筋肉が重要とされています。

これらの筋肉の機能が低下してしまう事で姿勢が崩れ、腰痛の原因の一つとなってしまいます。



○自宅でもできる姿勢筋を鍛える運動○

### ①腹式呼吸～頭上げ運動

効果：腹筋群(特に深層筋)の筋肉が鍛えられます。



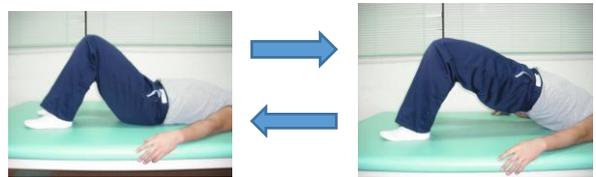
方法：両膝を立てて仰向けで寝る。鼻で息を吸った後お臍を見るように頭を上げる。（口で息を吐きながら）

3秒間かけて頭をあげ、3秒間かけて頭を下ろします。

※注意点：頭を上げる際は息を止めないようにしましょう。

### ②お尻上げ

効果：臀筋と腹筋を同時に鍛えられます。



方法：膝を立てて仰向けに寝る お尻を上げる

※注意点：お尻の穴を閉めるように意識しながら腰を反らないように注意しましょう。

### ③下肢後面のストレッチ

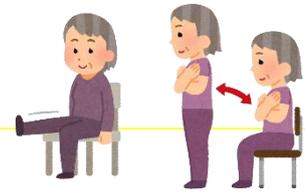


効果：ふくらはぎや太もも裏の筋肉を伸ばす

方法：タオルをつま先に引っ掛け、足先と膝を伸ばした状態で両手を使用し、下肢を上方に移動させる。15秒～20秒を1セットとして3回ほど繰り返します

運動のまとめ：自宅での体操は無理のない、痛みの無い範囲で行うようにしてください。

自治体のいきいきサロン事業などを通して、クオラあいら健康教室を開催しています。



### 米丸健康教室【米丸元気会様】

4月21日（金）蒲生米丸地区のいきいき交流センターで「介護サービスの使い方」「座ってできる優しいエアロビクス体操」をテーマに開催しました。前半は制度に対する苦手意識を取り払う内容を。後半は誰もが聞きなれた『365歩のマーチ』にのせて、誰でもできる全身運動を行いました。米丸の御婦人方は、皆さん明るくてとても勉強熱心な方々で14名の参加者も私たちが終始笑顔で楽しみながら、あっという間の1時間でした。始良市の地域づくりに少しでも貢献できるよう今後も地域での活動に積極的に参加していきます。

### 重富健康教室【責善グループ星花様】

5月25日（木）に重富責善公民館にて、介護サービスの使い方の講義と認知症予防体操を行いました。体操では当院で行われている認知運動プログラム（文章の音読、歌や指体操）を実施しました。参加者の皆様は終始笑顔で、最後には「また参加したい」と話してくださいました。地域の方々とふれあいながら、健康の維持と精神的なサポートにも繋がる良い時間を過ごすことができました。



## 通所リハ クオラiあいら ニュース

4月には蒲生町白男の芝桜と高牧の桜のトンネル見学、6月には思川沿いの紫陽花ロード見学ツアーを行いました。園芸活動ではプランターで野菜を栽培しています。今年は大玉スイカも採れましたよ。

**※始良市介護予防・健康増進活動受け入れ施設（ボランティアポイント制度）に登録しました。※**  
レクレーション及び趣味活動の指導並びに参加支援として皆様の活動を受け入れることができます。詳しくは通所リハ：堀之内までお問い合わせください。

問い合わせ先電話番号

：67-3565（通所リハ直通）

