



あいフィットネスサロンさくら あい・さくら通信

2019年7月1日発行

No.27

社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 ㊚042-311-5449



季節を感じて笑顔もいっぱい

高幡不動尊

あじさいウオーキングに行ってきました

今年も外出企画を実施しました！高幡不動のあじさい祭りへ、ウォーキングに行くことを目的としております。今回は合計で30名を超えます。今回にご参加頂きました。また可能の方は電車を利用して現地まで向かう事として、しばらくぶりの公共交通機関の利用に「自信ができました！」とのお声も頂きました。



群衆のあじさいの前ではいチーズ！

珍しい八重のどくだみを鑑賞



切符購入も良い体験です

綺麗な花や風景を見ながらのウォーキングは時間を忘れて、体力作りができますね！また独力で、バス・電車を利用することが不安...という方がいらつしゃいましたら、お気軽に職員にお声掛けください。外出企画も兼ねて、練習してみましよう。ご参加されたまなさま、お疲れ様でした！

(理学療法士 鈴木)



～お気づきでしたか？～



お馴染みのプログラムボードの日付を木曜日ご利用の峰岬アイさんに習字で書いていただきました。グッと素敵になりました！

職員紹介

チームさくらリレー No.9 末次麗



まだまだ道途中な自分の生い立ちを振り返ってみると、毎日毎年ステップアップ方式に幸福度が上がっている気が致します。それもこれも子供達が可愛すぎるからでしょうか。今までの色々な事も、この子供達に出会う為だったと思うと、何でも大切な事だったような気がするの不思議です。生まれも育ちも大阪。商人の町堺で中学・高校時代を過ごします。大学時代に親の転勤に伴い関東へ。結婚を機に愛知へ引っ越しました。大阪弁に関東弁に三河弁、どこに行っても出身地を聞かれることもなく、すっかり地の人っぽく馴染んでいたのかも。

私が作業療法士を志したのは、ずっと仕事を続けたいと思ったからです。年齢を重ねても、それが強みになるような、ずっとステップアップしていく、ライフワークになる仕事を指したいと思ったのです。そして、自分が社会に何か役立てることがあればいいなとも思います。

縁あって天本病院に入職したのは十数年前。老健でも勉強させて頂き、最後は認知症専門病棟に。寿退社して約十年。愛知から戻り、再び縁あってさくらに。年齢を重ねても活き活きと過ごされる皆様に、こうもありませんと日々学ばせて頂いております。やりたいことを仕事にできる幸せに感謝しつつ、仕事でも幸福度が上がっているようです。この幸せをいかに周囲に還元できるかが目下の考えどころです。

次は春日さんへたすきを渡します！

大原 倭枝様

月・木曜日ご利用の大原倭枝様が6月27日府中市ル・シーニユで毎年恒例のシャンソン発表会に参加されました。

54歳から視覚障害を発症され、視力が低下しています。子供の頃から歌や音楽が大好きで、子育てが落ち着いた54歳から30年以上シャンソンを楽しまれています。月に2回レッスンを受けて、今回は「マイウェイ」「街」を生バンドで披露され、観客から「ブラボー」の言葉を貰い大成功だったそうです。



(介護職 春日)

これからもレッスンを続け生涯シャンソンを歌いたいという素敵な目標を応援します。

■ 今月の一句
梅雨雲や 地蔵は赤い
よだれかけ (I・Y)
尻取りも 脳のリハビリ
額の花 (K・M)

◆ 地域イベント情報コーナーを設けました!

このコーナーは、皆様の「私生活での活動の幅が広がれば良いな」という思いから作られました。普段、多摩市に住んでいても、気付きづらい楽しい場所やイベントは意外と沢山あるものです。動くことが億劫になっていても、近くのイベントの情報さえ知れば、「あ、近くなら行ってみようかな」と思えるきっかけになり得ます。また多摩市には介護予防のための無料の教室が、各地で開催されています。皆様のご自宅周辺で開催されているかもしませんので、是非、立ち寄って確認してみてくださいませぬ!

(理学療法士 鈴木)



● 地域活動のご紹介

『RUN伴多摩2019』

日時：9月21日(土)
地域の人と認知症の人と出会うことを目的に全国をたすきりレーします!

一緒に参加したい方を募集しています!!

※詳しくは井上まで
要申込み 7月末迄

ちょっと役立つ

三三講座

■ 熱中症について

外の気温が高くなり、体温が影響を受け始めると：①血管を広げ、熱を放出する。②汗をかくて表面温度を下げる。この二つの方法で体温を下げようとします。気温が高くなりすぎ、この調整がうまくいかなかった状況が熱中症です。

その結果：めまい、顔面蒼白、脈が速くなる、失神、足・腹部・腕に痛みを伴うけいれん(こむらがりえり)、脱水(全身のだるさ・吐き気・嘔吐・頭痛・集中力、判断力の低下など)、意識障害(応答が鈍い・言動がおかしい・意識がない)が起ります。

①水分をとる(汗をかいた際は塩分の入ったものが望ましいです。スポーツドリンクなど)
②身体の温度を下げる。このことが出来ていれば、防げます!

①水分摂取
のどが渴いたなと思つてからでは遅いのです。飲む時間を決めて水分を定期的に飲む習慣をつけましょう。

例)起床時・朝食時・10時・昼食時・3時・夕食時・入浴前後・就寝前・夜のトイレなどに100cc飲むことで、1ℓ取れます。一つの目安としてみてはいかがでしょうか?

食事にも水分、塩分が含まれています。3食規則正しく食べることも大切です。



②体の温度を下げる!(上げない)
外を歩く際は帽子をかぶる、適宜日陰で休憩する、濡れタオルなどを首に巻く、当てる。30度を超える日は10時~15時(できれば17時ころまで)の外出(外を歩かない)は極力控える。外出時は必ず帽子・水分・タオルを忘れずに!

※二は意外な落とし穴
外で起こるものと思いがちですが、家の中でもほぼ同じ件数起っています! 節電も気をつけたいところですが、健康でいることに勝るものはありません。せひ、温度計をこ準備頂き、見る習慣をつけましょう。室温が28度を超える場合は躊躇せず、エアコンを使用しましょう。夜間も同様です。設定温度は24度を下回ると逆に冷えすぎてしまうので、25~28度が望ましいと思われまます。28度はエコ運転になる機種が多く、おすすめですよ。

まだまだはじめとした梅雨が続きそうですが、梅雨が明けるとあつという間に猛暑が待ち受けています。今年も熱中症には十分気を付けていただき、元気に活動していきましょう!

(看護師 小丹枝)

