

白寿荘 News

デイサービス

発行 社会福祉法人 佐世保白寿会
白寿荘通所介護事業所



の ど 自 慢 大 会



7月16日、日頃のカラオケの練習の成果を思う存分発揮してくださいました。今回は、のど自慢のほかに、踊りや剣舞を披露してくださいたいへん盛り上がりました。久しぶりの剣舞のお披露目で、「おぼえてるかしら・・・」と言われていましたが、完璧に踊られていました。カラオケは、苦手とか恥ずかしいとか思われている方も一度歌ってみれば、やみつきになれるかもしれません!! 気軽に歌ってみてはいかがでしょうか!

熱中症にご注意ください

7, 8月をピークを迎える熱中症。最高気温が30℃を超える真夏日や、夜間の最低気温が25℃以上の熱帯夜が続くようなときに発生しやすいと言われています。
熱中症とは、高温多湿な環境下に長時間いることにより、体温の調節がきかなくなるなどして、発症する体の不調のことで、めまい、頭痛、吐き気、脱力など様々な症状を引き起こします。汗をかくことによって体内の水分や塩分が失われるのをはじめ、体温が上昇することが原因なのでそうならないようにしっかり予防することが大切です。
高齢者は、気温に対する感覚が弱くなり、のどが渇いたことも気づきにくい理由から、熱中症になる可能性が高いと言われています。エアコンの利用やのどが渇いていなくても水分補給をするなど十分注意してください。

熱中症の予防法

- 睡眠を十分にとる。
- 炎天下での外出は控える。
- こまめに水分を補給する。
その際、スポーツドリンクや経口補水液など塩分を含んだ飲み物の方が効果的。
- 室内にいる時はエアコンや扇風機を活用する。
- 体調不良の時は、無理をしない。



訓練室だより～

今回はパワーリハビリで使用される器械の紹介です。
右の写真は、「ヒップアブダクション」という器具です。股関節を外に開く時に使用する殿筋群(お尻の筋肉)に作用し立位や歩行を安定させ、ふらつきを防止します。一つの筋肉だけに作用するのではなく、連動性をもって骨盤の安定や股関節強化につながります。
こんな機械難しそう・・・そう思われる方もおられるかもしれませんが、パワーリハビリは心臓への負担がお風呂に入るより軽く、繊細な負荷設定が可能のため誰でも行える事が可能です。ぜひチャレンジを。

