

# さつきの里あつぎ リハビリ通信「air(エール)yell」

みなさん こんにちは



この記事を読むころには外はだいぶ暑くなっている事でしょうね！

来年(2020年)はついにオリンピック、パラリンピックが日本で開催されます。

特に、パラリンピックなんかをみていると、障がいを持ちながらも一生懸命、努力をして、競技としてパラリンピックに出られるまでのレベルになる。その過程を想像しただけでも感動させられます。やはり、一生懸命に何かに打ち込んでいる姿って人を感動させますよね！

『リハビリテーション』とは「人としての尊厳の回復」「全人間的復権」と訳されます。

障がいを負っても人間としての尊厳を再び取り戻そうという過程こそが、リハビリテーションです。

「歳をとっても、障がいを負っても、いきいきと尊厳を損なうことなく生きていく」それもまた立派なリハビリテーションだと私は思います。

徒然なるままに...



リハビリテーション科 前田 玲



## さつきの里あつぎ ★職員紹介★

介護 加藤 陽輝



私がサーフィンをはじめたのは、高校生のときに簡単なスポーツかなと思って始めました。

やってみると、なかなかボードの上で立って波に何度も飲み込まれましたが、続けていくうちに段々と上手く波に乗れるようになりました。

大会などには出ていませんが休みの日は早朝から湘南や熱海の方まで行き海を眺めながらサーフィンをするという、ゆったりとした過ごし方をしています。

良かったら皆様もやってみては！！(^^)



# さつきだより

令和元年8月発行 No.21  
発行所：介護老人保健施設さつきの里あつぎ  
厚木市船子322-1  
Tel:046-227-1188  
Fax:046-227-0033  
e-mail ; roken@tomei.or.jp

さつきの里あつぎ  
Facebook



<https://www.facebook.com/satsuki.roken>

## 高齢者は熱中症のリスクが高い！

気をつけて！！

今年も熱中症の季節がやってきました。

室内でも熱中症になる人は多く、特に高齢者は体温調節機能の衰えで熱がこもりやすい上、暑さを自覚しにくくなっておりリスクが高いと言えます。

立ちくらみ、筋肉痛、多量の発汗から始まり、頭痛や吐き気、倦怠感など放置するとあつという間に高熱、意識障害と重症化することもある為、侮れません。

立ちくらみ

多量の発汗

筋肉痛



体調の変化に気づいたら

- ①まずは涼しい場所で水分、塩分の補給をしましょう。
- ②脇や鼠径部をアイスノンなどで冷やし横になって休みましょう。



環境

室内は28度を目安にクーラーを使用し、カーテンや扇風機を上手に使い風通しの良い環境を作りましょう。



1日に必要な水分量は食事以外に1.2Lとされています。コップ1杯150mlを1日に8回くらい飲むのがお勧めです。起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、寝る前、特に起床時や入浴の前後の水分補給は大切です。

熱中症の予防には水、お茶、スポーツドリンクが最適です。

看護師 伊藤 美奈子





# ボランティア紹介

今回は歌の吉田幸子先生をご紹介します。

活動は第2水曜日にデイフロアと2階療養一般棟。第4水曜日には3階認知症専門棟の月2回来所して頂いています。いつも懐かしい音色と元気な歌声でフロアの空気がパッと明るくなります。

ある日、ご利用者と一緒にご家族が先生の歌声を聞いて「ここで懐かしい歌を母と聞けるなんて・・・」と当時の思い出を共有する事ができたというエピソードもありました。



吉田先生は毎回2、3時間かけて選曲し、終わる度に「これでよかったのかな」と思うそうで、真面目で優しい性格が歌声にも感じられます。

これからも懐かしい歌でご利用者、ご家族、職員も笑顔にしてください。



# 療養棟 行事

## 津軽三味線 湘風会 の方々による演奏会



職員も  
太鼓で  
参加



ご利用者も  
手拍子や  
一緒に歌わ  
れたいと  
盛り上がり  
ました！！

5月に療養棟2、3階合同で行事  
が行なわれました。



# さつき農園

7月は晴天が  
少なかったのですが  
すくすく育っています



ご利用者も  
成長を楽しみに  
されています



# 梅シロップ作り

介護予防通所リハビリテーション 行事

5月31日(金)に、要支援1・2の利用者様を対象に生活機能活動の一環として、梅シロップ作りを行いました。

活動を通し、会話が弾み交流を図りながら楽しい時間が過ごせました。

暑い夏場に飲む梅シロップジュース今から楽しみです。



美味しく出来ますように！

介護予防通所リハビリテーション 山本 さなえ