



# 八十日目

や  
っ  
と  
か  
め

【編集・発行】

医療法人 来光会  
老人保健施設ピエタ

【発行日】

平成 27 年 8 月 1 日

## 「フルート三重奏 コンサート開催♪」

フルート三重奏のピアチェーレ  
さんのコンサートが開催されまし  
た。とっても素敵な音色で皆さん、  
感動♪ 昔懐かしい童謡も演奏し  
てください、楽しい時間が過ごせ  
ました(^v^)





# これからの行事活動

8 月度

	2 階	3 階	4 階	通所リハビリ
誕生会	26日(水)	26日(水)	26日(水)	7日(金)
喫茶の日	19日(水)	5日(水)	5日(水)	10(月)、18(火)、27(木)
書道クラブ	21日(金): 今月は6階です			
生け花クラブ	5日(水): 今月は2階です			

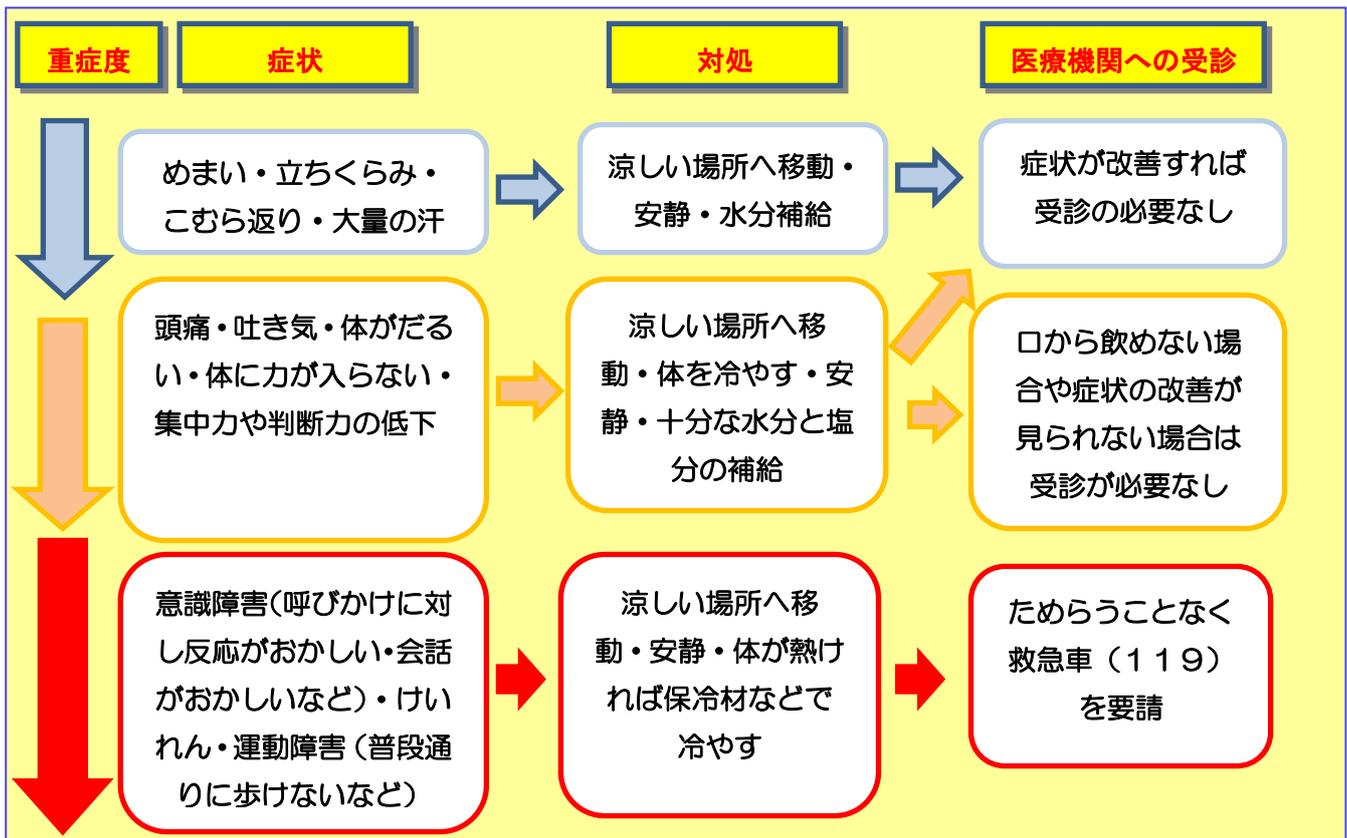


老人保健施設ピエタでは、皆様からのご要望や苦情を随時受け付けております。ご遠慮なく職員にお声がけ下さい。

直接お話ししにくいことでしたら、**ピエタ 1階喫茶コーナー**にて相談ボックス「明日の声」を設置しておりますので是非ご活用下さい。

## 熱中症の分類と対処療法

(出典：総務省消防庁)





## リハビリテーションの現場から

### 『階段の昇り方（基本）』

マヒのある方や膝に痛みをかかえている方は、階段を昇り降りする際、どちらの脚から踏み出せば良いか、迷うことがあると思います。

昇り降りをする時、バランスが崩れたり、脚に負担がかかり痛みを助長させてしまったり、転倒のリスクを高くしてしまうことがあります。

今回は「杖を使用した階段の昇り方」を紹介します！では実践してみましょう♪

### 一般的な『階段の昇り方』



①杖を出す

②健側を出す

③患側を乗せる

#### 《階段の昇り方》

- ① 杖を斜め前方（階段）につきます。
- ② 杖を持っている側から昇る。
- ③ 杖を持っていない脚を振り出す。

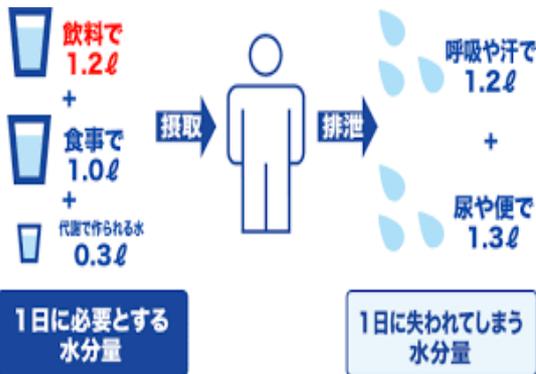
降り方は次回！

## ～臨床栄養科便り～



暑い時期がやってきました。脱水になりやすい為、注意が必要です。脱水を防ぐ為には、こまめな「水分補給」が大切です。

### 脱水にご注意



### どんなものを飲むのがいいの？

基本的には水(ミネラルウォーター)かお茶がおすすめです。

汗を沢山かいた時には、スポーツドリンクのような塩分や糖分が入ったものの方が水分の吸収が早く、I補給となるため適しています。

普段の水分補給で、甘い清涼飲料水やスポーツドリンクを沢山飲むのは、糖分の摂りすぎとなり、よくありません。急激な血糖の上昇が生じ、さらに喉が渇くので飲み続けてしまうという悪循環が生じてしまう為、注意が必要です。



飲料 1.2ℓは、500ml のペットボトル 2 本と、コップ 1 杯分。

### 水分補給はいつが効果的？

- ①朝起きた時
- ②10時と3時のおやつ時間
- ③入浴前後
- ④就寝前





# 入 所

## 『ピエタガーデンで野菜の収穫♪』



4~5月にかけて苗を植えた「トマト、ナス」の収穫をしました。  
トマトはとってもあま〜い味で美味しくできました。(\*^\_^\*)

# 通 所

## お買い物♪



今回、通所/ハビでは、生活機能訓練を兼ねて100円ショップへお買い物に出掛けました♪皆様、普段お買い物に行く機会が少なく、道中車内ではまるで遠足気分♪  
買われる物は様々で、奥様へお孫様へと商品を選ぶお姿は真剣そのものでした♪