



通所リハ新聞

冬号
(2024/1/30 発行)

皆様、寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。今年も寒さに負けず、暖かく、楽しくなるような活動を通所リハビリで提供していきます！本年もよろしくお願い致します！



生活に役立つ知識をご紹介します ～ヒートショック予防～

冬の健康をおびやかす「ヒートショック」についてお伝えします。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

【ヒートショックとは？】

暖かい部屋から寒い部屋への移動など温度の急な変化により血圧が上下し、からだにショックを与えることです。脳出血や脳梗塞、心筋梗塞が引き起こされる場合もあります。

ヒートショックを起こしやすいのは、特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室・玄関など、極端な温度差がある場所です。



【予防方法は？】

- ・部屋を出る前に上着を羽織る、首元にネックウォーマーを巻く
- ・通路にマットを敷く（マットのめくれがないように注意！）
- ・人感センサー付きの小型暖房器具やハロゲンヒーターなどを設置する
- ・入浴時…入浴前後に水分を摂る・熱すぎるお湯には浸からない（41℃以下）・長湯をしすぎない（10分以内）
- ・トイレ時…便座カバーをする・排尿は座ってする・いきみすぎない



新年会

1月10日に開催された新年会の様子を写真と共にご紹介します！



書初めの表彰式がありました！素敵な書初めに感動しました！



お手製の「若葉台神社」で健康ご長寿を願い、初詣をしました！



「おかめ」と「ひよっこ」も登場して盛り上がりました！



少し怖い獅子舞に噛まれ今年の厄払いをしました！

楽しく脳トレ！ ～ひらがな並びかえ編～

問題

ひらがなを並び替えて県の名前になるようにしましょう。次にその県の県庁所在地を答えてみましょう。

- ① ぎんやけみ
- ② きばけらいん
- ③ わなけかなが

文字を並び替え、意味のあることばを作ることによって集中力や思考力が鍛えられます。また、ことばから別の情報を思い出すことで記憶力も鍛えることができます。



- ① みやぎけん (宮城県) 県庁所在地：仙台
- ② いばらきけん (茨城県) 県庁所在地：水戸
- ③ かながわけん (神奈川県) 県庁所在地：横浜

答え