

# みなりハ

第6号

発行日2013. 8

今年は梅雨明けが例年よりも早く、毎日暑い日が続きますね。みなさん、いかがお過ごしですか？  
こうも暑いといろいろと注意しないといけないことがあります。その中でも特に注意しないといけないのが、ご存じ熱中症です。熱中症は外でかかるイメージがありますが、家の中にもかかってしまうことがあるそうで、時には意識障害など、重大な症状を引き起こすこともあるそうです。ただ、正しい知識と適切な予防対策、体調管理に気を付けていれば、十分防ぐことができます。こまめに水分補給をして、エアコンや扇風機を上手に使いながら、暑い夏を乗り切りましょう！

ソボクナ  
ギモン？



暑い時期になると熱中症や脱水症状が怖いねえ…。  
どうして高齢者は熱中症や脱水症状になりやすいんですか？

高齢者は、成人に比べて体に蓄えられる水分が少なく、のどのかわきを感じる力が弱くなっている方が多いです。そのため、成人よりも熱中症や脱水症状になる危険性が高いといえます。また、夜間のトイレが心配で、ついつい寝る前に水分を控える人がいるのも高齢者の特徴です。十分注意してくださいね。



お茶やコーヒーは普段から飲んでいるんだけどねえ。  
夏は普段より多めに水分をとるように心がけたらいいですか？

お茶やコーヒーは利尿作用があって、逆に体から水分を出してしまうことがあります。できれば真水や、お茶であれば、カフェインを含んでいない麦茶などがおすすめです。また、人間の体は一度にコップ一杯分（約 250cc）の水分しか吸収することができないので、がぶ飲みなどはしないで、こまめに水分補給をしてくださいね。



<裏面に続く>

## みなりハ通信

### 「心が動くと体が動く」

リハビリに携わる中で、よく感じさせられることがあります。それは『心が動くと体が動く』ということです。今回、そのような『心と体のつながり』を感じさせられたKさんを紹介しましょう。

Kさんは、4年半程前から訪問リハビリを始めています。私は、開始当初からのお付き合いなのですが、その頃からのKさんの悩みは、体の硬さや動きづらさ、動くことへの心のしんどさでした。

そんなKさんに、ここ2カ月前にちょっとした変化がありました。「何かもう少し動きやすくなるための物はないかなー」という話から歩行器を使うことになったのですが、歩行器を使うようになって早々、一人でラーメンを作ったそうです。

少なくとも、Kさんと出会ってからは『何かしてみよう』という前に『心のしんどさ』が勝ってしまうKさんでしたので、これには、私達スタッフ、家族さんもびっくり。Kさん自身は「ん？」という感じでしたが・・・。そのようなことがあり、家族さんから聞いた話なのですが、最近、新聞の切り抜きなど何かしら自分でしていることがあるようで、周囲はKさんの心と体の動きの変化を感じているところです。

Kさん自身、『心のしんどさ』はまだまだあると思います。一つ、一つ焦らずゆっくりでいいと思います。私達スタッフもゆっくりお付き合いさせて頂けたらと思っています。

### お知らせ

☆7月17日より、新たなスタッフを迎えることになりました。

理学療法士の池澤謙二と申します。

今までは5年ほど南草津病院内で入院や外来の患者様のリハビリを行っていました。

同じく訪問リハビリをしている宮城さんが同期になります。まだまだ経験不足の面はありますが、利用者様と一緒にリハビリを頑張りたいと思いますので、よろしくお願い致します。



祝 世界遺産 !

富士山です (\*\_\*)

