

清風

第31号
平成26年
7月発行

医療法人
角整形外科医院

通所リハビリテーション
そよ風くろぎ

居宅介護支援事業所
さわやかくろぎ
ケアプラン

発行責任者
角 典洋

熱中症とは

直射日光の下での
長時間行動や
高温多湿の室内で
多量の発汗により
体内の水分や塩分の
バランスが崩れたり
体温の調節機能が
壊れるなどして
発症する
障害の総称です。

熱中症予防対策

1. のどが渇かなくても
こまめに水分
塩分を補給！
2. 室温は28℃以下に！
エアコンや扇風機を
上手に使う！
3. 外出時は日傘や帽子
通気性の良い
衣服を着用しよう！

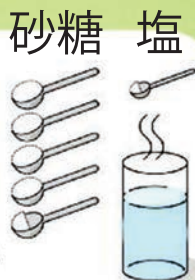


経口補水液の作り方

1 砂糖40g(上白糖大さじ4と
1/2杯)と食塩3g(小さじ1/2杯)
を湯冷まし1リットルによく
溶かす。

2 かき混ぜて
飲みやすい温度にする。

3 果汁(レモンや
グレープフルーツなど)を
絞ると飲みやすくなり、
カリウムの補給にもなります。



湯冷まし
1リットル



なお、経口補水液として市販されて
いるものもありますので、お子さま
の急な嘔吐や下痢に備えて常備して
おくとうれいでしょう。

詳しくは医師にお尋ねください。



経口補水液について
脱水予防に
身近な材料で出来る
経口補水液をご紹介します。
※治療中の方は
必ずかかりつけの医療機関に
ご相談ください。

山々に

錦を飾る

山桜

寒戻り

日暮の風が
身に透る

野中通さんの作品

ふとももの裏側のストレッチ

理学療法士
荒川 祐馬

浅く腰掛ける
片足を伸ばす
おへそを
前に突き出す

(1日20〜30秒、3〜5セット)

部署紹介

事務

毎日笑顔で患者様と
接していきたいと思えます。

こんにちは

新人紹介

そよ風くろぎ 介護部

いつも笑顔で
頑張ります!!



介護福祉士
浅田 理沙



介護福祉士
柴田 宏枝



原口 さゆり

黒岩 恵美

樋口 立

善 なつみ

木下 久美

第5回 はつらつ健康教室 ～認知症予防教室のご案内～

認知症予防に最も効果が期待できる
頭と体を使った運動を行います

開催日時 平成26年10月水曜(予定) お問い合わせ

午後1時30分～午後4時30分
(12時30分開場) 予定

角整形外科医院

会場 通所リハビリテーション そよ風くろぎ

対象 65歳以上で介護認定を受けていない方

受講者のご家族も見学可能です

定員 20名(要予約)

☎ (0943) 33-2121

担当: ヒグチ/クロイワ

主催: くろぎ PPK プロジェクト

予約
受付中!
受講無料