

# ほほえみ ニュース

平成 30 年 7 月 10 日発行 第 200 号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責 : 坪井明菜

## 今月の健康情報

### 脱水の症状

- \* 指の爪を蒼白になるまで圧迫後爪がピンクに戻るのに 3 秒以上かかる
- \* 口の中が乾燥している
- \* 舌の赤みが強い
- \* 舌が凹凸し赤黒い
- \* 舌の表面に亀裂がある
- \* 皮膚の張りが無い (つまんだ時にもどらない)
- \* 血圧が低い
- \* 脈拍が速くなる
- \* 体温上昇 (微熱が継続)
- \* 手足の指先の温度は低くなる

**※脱水の症状が現れたら経口補水液をゆっくりと時間をかけて飲みましょう**

脱水について～こまめに水分補給しましょう～

### 7月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	座って パトンリレー	座って パトンリレー	バーゲンセール	永盛唱歌クラブ	高さくらべ	バーゲンセール
8	9	10	11	12	13	14
	うちわパレー	笑いヨガ	音楽療法	うちわパレー	座って パトンリレー	ウエイトレス ゲーム
15	16	17	18	19	20	21
	海の日	バーゲンセール	輪投げ	フラダンス	タオルリレー	輪投げ
22	23	24	25	26	27	28
	風船パレー	風船パレー	タオルリレー	音楽療法	コップリレー	コップリレー
29	30	31				
	輪投げ	障害物が やって来る				

## \* 防災訓練 6/28 \*



病院全体の防災訓練に合わせてテイケアでも実際に外まで避難しました。  
皆さんサイレンの音に動揺しながらも真剣に参加してくださいました。

### <レクの皆さんの様子>



てるてる坊主(集中力・手の筋力維持・ストレス発散) → 回っている傘にお手玉をぶつけて周りにくっついているてるてる坊主やカラス、だるまを落とします。  
スタッフはぶつけられないか恐怖ですが、利用者さんはストレス発散になりました(;'▽')



茶摘み(手指の筋力維持・集中力) → お茶の葉に見立てた色画用紙を洗濯ばさみではさんでかごに入れます。洗濯ばさみを開いたり、閉じたりするのがなかなか難しいようで、紙を挟んだと思ったらすぐに落としてしまったり、かごに入れたと思ったら入っていなかったりと苦戦している方がいました。チーム対抗戦で行いましたが、相手チームの隣の方がお手伝いしてくれる場面もありました。

★ 次回はフラダンスや、唱歌クラブのご様子をお知らせいたします。

皆さんお楽しみに(〇)/~