

JoinT

http://www.tachiiri.or.jp/ (TEL)075-391-0020(代表)

東日本大震災募金のお礼

このたびは、募金にご協力いただき、ありがとうございました。これから私たちに何ができるか、何をすべきかを考え被災者の方々に心を寄せ続け、震災を忘れないでいきたいと思ひます。

たちいり整形外科スタッフ一同

たちいり整形外科 通所リハビリテーションを ご存知ですか？



☆私たちがスタッフです☆

通所リハビリテーション

(デイケア)とは？

通所リハビリテーション(デイケア)は、通所介護サービス(デイサービス)とよく似ていますが、リハビリが中心のサービスになります。介護老人保健施設や病院、診療所などの医療施設に通い、医師の指示のもと、通所リハビリ計画にもとづいて理学療法や作業療法などのリハビリテーションを受けるサービスです。利用対象者は65歳以上または40歳以上65歳未満の特定疾病の方で、介護保険認定で要支援1〜2、要介護1〜5と認定を受けておられる方です。

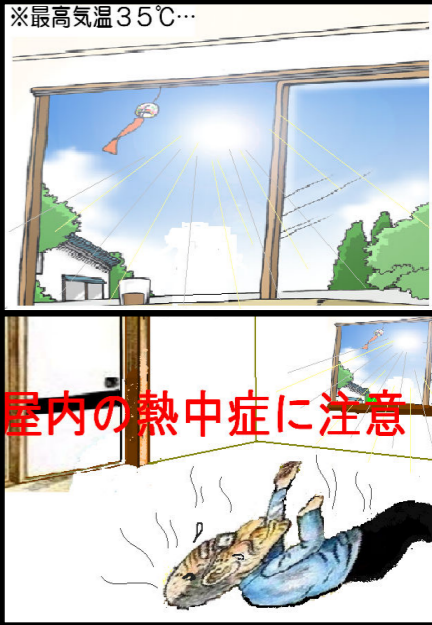
たちいり整形外科

通所リハ(介護予防を含む)はどのようなところ

当院の2階に通所リハビリテーションがあります。在宅での生活が維持できるように日常生活動作の安定と心身機能の維持・向上を目的としています。日常生活でお困りの点などを伺いし、屋内や屋外の活動がより安全に楽しく行えるよう医学的管理のもとでリハビリテーションを提供しています。専従の理学療法士(1名)と介護スタッフ(6名)が、充実したリハビリと、楽しい時間をすごしていただけるよう努めています。

次のページへ
続くよー！

夏本番っ!!



熱中症は屋外だけでなく、 住宅内の発生に要注意

熱中症というと夏の炎天下で活動した時にかかるというイメージがありますが、東京消防庁が熱中症にかかって救急車で運ばれた患者を詳しく分析した調査によると、熱中症にかかった場所でも多かったのは①マンションを含む住宅内で32%、②路上が19%③グラウンドが13%の順だったそうです。また、年齢別にみると、住宅内で熱中症にかかるのは60歳以上が57%を占めており、高齢者が家の中で熱中症にかかるケースが多くなっていますので、住宅内でも十分な注意が必要です。

7月から8月に多発
人は汗をかいて蒸発することで体温の急激な上昇を防いでいますが、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。熱中症は周りの温度に身体が対応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調節する仕組みがうまく働かなくなるために起こる身体の異常で、日射病や熱射病などの総称です。毎年、梅雨明けの7月から8月下旬にかけて最も多く発生しています。近年、地球温暖化や都市のヒートアイランド現象により、熱中症の危険性は高まっています。

~熱中症は予防が大切~

熱中症は、日常生活での予防法を知っていれば十分に防ぐことができます。

Point① 服装にも工夫

通気性・吸収性の良い服を着て、外出時は日傘や帽子を着用しましょう。

Point② こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときは、すでに水分が不足しています。暑い日には、定期的に少しずつ水分を補給し、夏場は塩分も不足するのでスポーツドリンクなどがおすすめです。ビールなどのアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまいます。

Point③ 体調を整える

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控える。

Point④ 年齢も考慮して

体温調節機能が発達途中の子供や、逆に低下しはじめた高齢者は熱中症になりやすいので年齢を意識して予防を心がける。



エアコンで夏の暑さを 乗り切りましょう!

「昔はエアコンなんかなかったのに、今時の若いもんは...」エアコンは体に悪いから使わへん。」といったエアコンを毛嫌いする高齢者の方がおられますが、最近の暑さは高齢者の方が若かった頃とは随分違ってきています。日中の気温が35度を超える猛暑日は、40年前に比べて1.6倍にも増え、熱中症の死者数は最近の10年間では年平均400人近くになり、30年前と比べ6倍になっています。しかも、死亡者の4分の3は70歳以上の高齢者であり、不明を除き全体の41%が17時〜5時という夜間から明け方にかけて亡くなっています。高齢者の方が熱中症になりやすい原因として、①発汗機能が低下し汗がでにくくなる。②喉の渴きを感じる力が低下する。③腎臓の機能が低下し、身体に水分を維持しにくい。④夜間のトイレがわずらわしくなり、就寝前に水を飲むのをためらってしまふ。など、加齢により気持ちも身体の機能も低下していきまふので、周りの方も十分に配慮してあげてください。高齢者はエアコンの使用を控えがちだが、猛烈な暑さの日にはエアコンを短い時間つけたり、エアコンの除湿機能や扇風機を上手に使うことで、今年も夏の暑い一日を元気に乗り切りまふ。

編集後記

今回のJoinTはいかがでしたか？まだまだ不十分な点がありますが、これからも皆さんとたいり整形外科をつなぐ情報誌として発行していきたいと思ひます。今回はアンケート用紙もごさいますので、是非皆さんの意見をお聞かせください。もうすぐ、高校野球の予選や祇園祭も始まります。盛り上がるのも良いですが、熱中症対策は忘れずに行きまふようね。次回は、秋頃発刊予定です。お楽しみ！！

(広報委員一同)

- (広報委員)
- 看護部 牧優子
- 受付 中澤希未
- リハ助手 石割美穂
- リハビリ 藤竹俊輔
- 藤井隆太
- 通所リハ 黒川真奈
- (発行責任者) 立入克敏

通所リハビリの1日

「自宅まで送迎車でお迎え

個別リハビリ

午前と午後に分かれて行います。



レクリエーション

皆で集団体操やゲームを行います。



お誕生日会や夏祭りなどの行事も行っています。



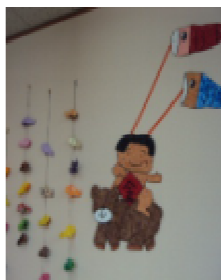
とても素敵な音色を聞かせてくださいました♪



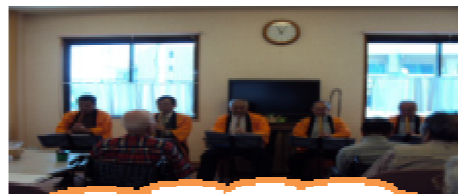
到着後、健康チェック(血圧・体温・チェック)を行います。



ドライバーの岡井さん



卓上では頭の体操(ぬり絵・計算問題等)や作業療法を行っています。



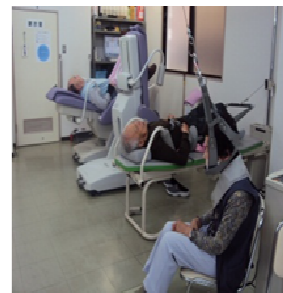
京都尺八慰問団の皆さん

昼食

宅配食1・2・3さんの栄養バランスの摂れたお食事を提供します。

物理療法

1階にて物理療法を行います。



おやつ

お好きな飲み物・おやつでくつろいでいただけます。



たちいり CAFE

選べるおやつの日もあります☆

「自宅まで送迎車でお送り



一日お疲れ様でした♪

（お問い合わせ先）

たちいり整形外科
通所リハビリテーション
介護予防通所リハビリテーション

営業日・月曜日～金曜日
（年末年始・お盆・祝祭日を除く）
075(382)2707

ボランティアさん募集中
お気軽にお問い合わせください。

H L 通信

それでは運動を始めましょう！



4日連続で起床直後の安静時心拍数を記録したら、その平均を計算しましょう。この安静時心拍数が、60回〜100回/分であれば正常範囲内です。

目標心拍数の設定方法

目標心拍数は、左図の範囲内を目安に設定してください。これまで運動していなかった方、または久しぶりに運動を始める方は一番小さい数値を目安に始めましょう。

年齢	目標心拍数
40代	126-153
50代	119-145
60代	112-136
70代	105-128
80代	98-119

☆お願い☆

JoinTは、皆さんとたちいり整形外科をつなぐ情報誌として発行しています。そこで1つお願いがあります。皆さんが運動されているコースを教えてください。皆さんがよく運動されているコースを私たちが身をもって理解するため、実際に行ってみようと思います。詳しくはアンケート用紙をご覧ください。

整形外科とは【第二弾】

今回は整形外科とは、どのような病気を治療するところなのかを説明させていただきます。前回から、整形外科で治療する病気の中でも、特に知名度の高いものの中から順番に紹介していきます。

ギックリ腰とは・・・

何かをした拍子に、急に腰が痛くなって動けなくなったり、重いものを持ち上げようとしたときに起こる腰痛を、急にギックリとなるので「ギックリ腰」とよんでいます。一つの病気を指している言葉ではなく「ギックリ腰」といわれる腰痛は、いろいろな病気が原因となっています。なんと一つも多いのは「せぼね」に原因があります。その中には、椎間板症、椎間板ヘルニア、脊椎分離すべり症、変形性脊椎症、せぼねの周辺の筋肉や靭帯の損傷などがあります。時には内臓の病気が



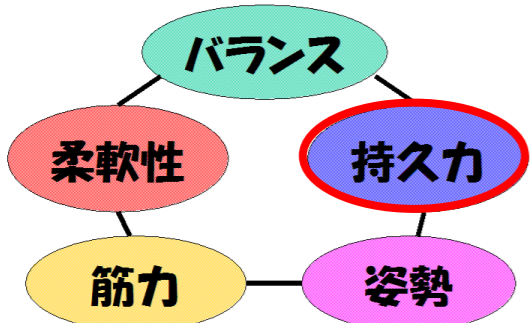
急に腰痛がでたら・・・

まずは安静第一です。身体に負担をかけないように、無理なことはせずに身体を横にさせて安静をとることです。何が原因で腰痛が起きているかを確かめなければいけません。整形外科を受診して的確な診断・治療を受けてください。整形外科では、腰をふくめて身体の状態を診察を行います。症状に応じてレントゲンやMRI(エムアルアイ)検査などをします。診断の結果、腰痛の原因と対処方法を医師が説明します。痛みに対し薬の処方をしたり、軽くするための処置をしたりします。

や神経、血管の病気、癌の転移など重大な病気が隠れている場合もあります。

今後、腰痛にならないためにはどのような生活習慣がよいかわかるようにすればいいかとアドバイスをしたり、リハビリテーションで筋力トレーニングなどの指導もおこないます。同じ腰痛であっても原因はいろいろあります。自分の「せぼね」の状態を知ってうまく付き合っていくきましょう。

また次回をお楽しみに♪



*注意

心疾患をお持ちの方、血圧をコントロールする薬を飲んでいる方、不整脈がある方等は、この目標心拍数を目安にしてはいけません。必ず主治医に相談してください。