



# もみの木デイケア便り 平成27年 9月号



空に飛び交うトンボの姿や庭先で鳴く虫の音に秋の訪れを感じます。とはいえ、日中の暑さはもう少し続きます。夏の疲れが出てくる頃でもあります。十分な睡眠と適切な食事、水分を摂り体調を整えていきましょう。



## 《 8月の壁飾り 》



8月は夏の夜を彩る大きな花火を製作しました。花火の大輪の中に居るかのように、大きな火の粉を色紙で貼り、迫力のある仕上がりになりました。今年のもみの木デイケアはたくさんの花火で賑わっています。



## 《 9月のカレンダー 》



夏から秋への移り変わりをカレンダーに表現してみました。背景はちぎり絵で作り、コスモスと赤とんぼはフェルトを使い立体感を出しました。フェルトの部品は細かく大変でしたが、紙とは違った出来栄えに皆様大満足のご様子です。



## 《 季節の飾り物 》

敬老の日の週のおやつ時間に使う、コースターと飾りの花を作りました。コースターは折り紙を使用し、スタッフも一緒に折りました。飾り物はお花紙を使用し紅白のお花を製作しました。どの様な飾り付けになるのか想像すると楽しみです。



# ～リハビリについて～

リハビリってそもそも  
何？



という疑問を何回かに分けてご説明します！

リハビリテーションの語源

リハビリテーションの語源はラテン語

Re(再び) + habilis(適した)

「再び適した状態になること」  
(適応、有能、役立つ、生きる、権利、  
社会復帰含む)



リハビリテーション(以後、リハビリ)はもともと「権利の回復、復権」「犯罪者の社会復帰」などからの意味合いがあります。ヨーロッパにおいては「教会からの破門を取り消され、復権すること」も意味しています。このように欧米ではリハビリという言葉は非常に広い意味で用いられています。

WHO(世界保健機関)による定義 1981年

リハビリは、能力低下やその状態を改善し、障害者の社会的統合を達成するためのあらゆる手段を含んでいる。

リハビリは障害者が環境に適応するための訓練を行うばかりでなく、障害者の社会的統合を促す全体として環境や社会に手を加えることも目的とする。そして、障害者自身・家族・そして彼らの住んでいる地域社会が、リハビリに関するサービスの計画と実行に関わり合わなければならない。

とあるように『能力の低下や状態を良くする』といった皆様が思い描くリハビリにとどまることなく『社会への参加』が定義されています。『社会への参加』というと少し難しそうですが、家庭でできる家事に参加したり、隣近所の方と毎朝あいさつしたりするのも『社会への参加』です。身の回りの出来ることから積極的に取り組んでいきましょう。



# ～夏の疲れについて～

☆こんな症状があったら夏バテを疑いましょう！

## 夏バテの症状

- ・ 疲れ(疲労感)
- ・ だるさ
- ・ 食欲不振
- ・ 微熱
- ・ 胃痛
- ・ 下痢
- ・ 頭痛
- ・ 吐き気
- ・ めまい



## 原因



室内外の温度差  
高温多湿により、体温調節がうまくいかなくなる  
発汗が多くなり、体の水分が不足する  
(カラッとしたハワイやアメリカ西海岸では夏バテが起こりにくい)  
睡眠不足

## 対策

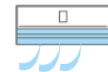
◎あまり冷えていないスポーツドリンクをゆっくり飲む

温かい飲み物を少しずつゆっくり飲む



◎冷房は25度くらいが最適 寝る時は28度くらい

直接風が当たらないように風向きを調節、上着で調節など



◎しっかり食事を摂ってたっぷり寝る

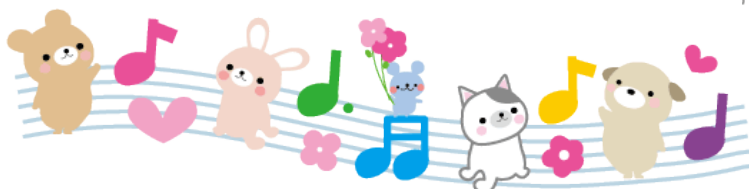
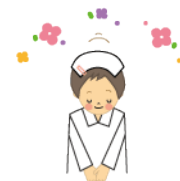
疲労回復に効果的なのは玄米、豚肉、うなぎ、豆類、ねぎなど…

寝る30分～1時間前に温めのお風呂に浸かるのも良い

軽い運動をする、運動すると血流が良くなり、体が温まって寝やすくなる



ご不明な点などありましたら、  
お気軽に看護師へお声掛けください。



## － 職員の配置について －

現在の職員在籍状況をお知らせいたします。

(平成27年9月1日現在)

職 種	常 勤	非 常 勤
医師	1 名	
代表	1 名	
相談員(介護職員を兼務)	1 名	
理学療法士	2 名	1 名
作業療法士	2 名	3 名
言語聴覚士	1 名	3 名
看護師		3 名
介護職員	12 名	
その他職員(事務・送迎・キッチン等)	2 名	7 名
合 計	22 名	17 名

スタッフ一同、皆様にご満足いただけるようなサービスの提供に努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

