

# “結愛” ~ゆい~

## 『職員紹介』

今年4月より通所リハビリテーション室に所属している理学療法士の望月成士(もちづき じょうじ)です。以前は笛吹市内の急性期病院で11年間勤務していました。介護保険下での従事は経験が浅いので諸先輩方の指導や利用者様と触れ合い、通所リハで何が提供できるのかをまずは模索していきたいと考えています。また、利用者様ひとりひとりの「その人らしさ」を大切に、私自身、理学療法士としてできる限りのことを利用者様に提供したいと思っています。至らない点が多々あるとは思いますが、通所リハを利用して良かったと思っただけのように頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



## 『通所リハビリ菜園の開園情報』

八十八夜を過ぎ晩霜も終りになるこの季節、『石和温泉病院 通所リハビリ菜園』を開園しました。ナスやミニトマト、トウガラシをプランターで栽培開始。また、カブ、ミックスレタス、べんり菜も蒔いてみました。成長が楽しみです。メインスペースには、サツマイモを植え、秋には大収穫し焼き芋パーティーを企画？する予定です。農業経験豊富な利用者様からのアドバイスを受けながら、良い野菜を作りたいと考えています。知恵も人手も道具も貸して頂ければと思います。今後の通所リハビリ菜園の動向を見守ってください。 通所リハビリスタッフ一同



## 『かくれ脱水に気を付けましょう』

寒暖差が激しくなり、暑くなる日も多くなってきたので、今回は「かくれ脱水」を見つけられる方法を紹介致します。8項目のうち、2つ以上当てはまる際は「かくれ脱水」を疑って下さい。

### 《早期診断方法》

- 爪を押したあと、白色からピンク色になるまで3秒以上かかる
- 手の甲をつまみ上げた後に戻らず「富士山」ができる
- 皮膚に張りがない
- 口の中や唇が乾燥している
- 手足が冷たくなっている
- 舌の赤身が強い
- 舌の表面に亀裂が入る
- 舌が白い物に覆われている

※その他にも食欲がない、体重が減った(3%減少)、脇の下に汗をかかないなどの症状も脱水症が疑われるので注意してください。疑いがある時はエアコンをつける、涼しい服装になる、市販の経口補水液を摂取するなどの対応をして下さい。また普段から食事を摂ること、こまめに水分補給をすること、エアコンや扇風機などを使用し、高温多湿に注意するなどの予防を心がけてください。