

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

居宅介護支援事業所に所属しているケアマネジャーの渡邊 雄治と申します。今年3月末に入社し、まだ分からない事だらけで、先輩方のご指導のもと日々切磋琢磨しています。介護の仕事に就く前は楽器店にて楽器販売の仕事をしており、ギターやウクレレなど楽器演奏が趣味です。石和町出身で介護老人保健施設にて介護福祉士として働いていましたが、地域の方のお役に立ちたいと思い、石和温泉病院に入職しました。在宅生活における困り事や心配事に真摯に耳を傾け、利用者様やご家族様のお役に立てる様に頑張っていきますのでよろしくお願い致します。



『利用者の声』

「この間のリハビリは2日間筋肉痛になったよ！でも、色々と考えてリハビリをしてくれるから、こちらも負けられません！」と話すのは、当通所リハビリを利用されているO様です。約20年前に脳出血を発症し、その後多くの病気を患いました。昨年5月にペースメーカーを挿入し、当院に3ヶ月間入院してリハビリを行い自宅復帰しました。シニアカーを利用し近くのスーパーへ買い物に行ったり、日課として晴れている時には笛吹市役所の周りを散歩しています。1人暮らしであるO様は、先日自宅で転んだ時に床から起き上がることが出来ず、電話で家族を呼んで起こしてもらおうという悔しい思いをしたと話してくれました。そのため床から起き上がる練習を行い、現在は起き上がることが出来る様になりました。床からの起き上がりだけでなく、通所リハビリの利用開始時に比べ、ご自身で出来る事が増えているので、次の目標はである囲碁教室へ再び通うことを目指して、これからも一緒に汗を流しながら頑張りたいと思います！

転んじゃった！
どうすれば良いんだ！



1人で起き上がる
ようになるぞ！！

(通所リハビリリテーション室 木暮 嘉人)

『脱水症の予防』

今回は、脱水症予防のために日頃から気をつけて頂きたい事を紹介します。なお、腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分摂取について指示されている場合は、指示に従って下さい。

◎何もしなくても体重1kgに対して約20ml/日の水分が失われ、排泄や日常生活で約1～1.5Lの水分が失われている。※例：体重50kgの方なら1日に約2～2.5Lの水分が失われている。

◎きちんと食事を摂ることで、約1Lは補えるが、残りの1～1.5Lは水分補給を行わないと補うことができないので、経口補水液やほうじ茶、麦茶などで補給を！（1日に150mlのコップ6～7杯）

※なお、お酒やカフェインを多く含む物（コーヒー、ウーロン茶、緑茶など）は利尿作用があり、水分補給にはなりにくいいため注意が必要。

◎のどの渴きは脱水が始まっているので、渴きを感じてから水分補給をするのではなく、渴きを感じる前に水分補給をして下さい。日頃から涼しい服装や、外にいる方は小まめな休息を取ること、高温多湿をさげ、必要時にはエアコンや扇風機を使用して下さい。