

# “結愛” ~ゆい~

## 『職員紹介』

通所リハビリテーション室に所属している介護福祉士の橋立 由起子と申します。以前までは石和温泉病院の病棟で介護助手として10年ほど勤務していました。2人目の子供の出産を機に通所リハビリでお仕事をさせて頂いています。今では3人の母親として日々奮闘中です。利用者様のリハビリに向き合う姿勢や笑顔が今の私の活力になっています。これからも利用者様が充実した1日だったと思って頂けるようスタッフ一丸となって頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



## 『通所リハビリ菜園～夏の実り～』

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いております。太陽の光を十分に浴びて大きく立派なとうもろこしが菜園に実りました！利用者様に収穫して頂き、茹でて皆でいただきました♪甘くて美味しいと評判も良く、来年は何を育てようかとまたお楽しみが増えました。今後も菜園の野菜たちにご期待ください！通所リハビリテーション室スタッフ一同



## 『熱中症予防～脱水症のチェック～』

まだまだ暑い日が続き、熱中症や脱水の予防が重要となっております。今回は自宅で出来る脱水のチェック方法をご紹介します。

### ①手の甲をつまむ

手の甲をつまみ「富士山」のように盛り上がった皮膚がすぐに戻らない場合は脱水が疑われます。



### ②爪の色をチェック

爪の先を押して白色からピンク色までに3秒以上かかる場合は脱水が疑われます。



※その他にも、尿の回数が減った、尿の色が濃い、口の中が乾燥している、舌が白いもの覆われている、舌に亀裂がある、舌の赤みが強い、手足が冷たいなどの症状も脱水が疑われるので注意してください。