

グリーン 明日葉 オープン!



あしたば
明日葉

毎日、暑い中お疲れ様です。
このたび、8月1日に
『グリーン明日葉』がオープンしま
した!!!
名前にちなみ屋根もグリーン!!



利用者は、要支援1または要支援2と認定された方を対象と
しています。スタッフもNEWフェイスを揃え、元気よく毎日
仕事に取り組んでいます。
では、グリーン明日葉について詳しく紹介していきたいと思
います。

第6号
H18.8発行

三樹病院

TEL 0952-52-7272

FAX 0952-52-7255

info@miki-hosp.gr.jp

1日のスケジュール

9:30 お迎え 

《自宅までお迎えにまいります》

10:30 健康チェック・体操

12:00 昼食

13:00 個別運動機能向上

エアロバイク・乗馬機
上肢交互運動器・階段
ホットパック・低周波治療器
マッサージ機

入浴

15:15 お送り

《自宅までお送りします》

16:00

介護予防通所

リハビリテーションとは

利用者様の日常動作訓練での機能
向上、心身機能の改善、また意欲
を高めるような働きかけを行いつ
つ、自立への可能性を最大限引き
出す支援を行います。

スタッフ構成

看護職員：3名

介護職員：3名

全員女性です。

(ちなみに平均年齢 38.8歳)



室内

室内は床もグリーンを基本に使い、部屋全体が明るくなっています。プラス、スタッフの眩しい笑顔で、より明るく利用者をお迎えしています。



浴室

浴室は、一人ずつゆっくり入れるように、ホテルのユニットタイプのお風呂になっています。



運動器具

運動器も多く取り揃えており、数多くの運動が出来るように準備しています。

居宅介護支援事業所

グリーン明日葉オープンと共に居宅介護支援事業所のスタッフも増え、ユニフォームも新しくなりました。女性スタッフ3名で、より一層パワーアップして頑張っています。



日々利用者に教えていただきながら、利用者・地域の皆様から愛されるグリーン明日葉を目標に頑張っていきます。
今後とも明日葉・グリーン明日葉・居宅介護支援事業所を宜しくお願いします。

ご利用受付・問い合わせ先

三樹病院 通所リハビリテーション 明日葉

TEL 0952-52-7281

FAX 0952-52-7287 (担当：太田)

夜間の災害に備えて (防災訓練実施)



昼間は職員が多い病院も、夜間は少人数で業務を行っており災害に対する対応を日頃から熟知しておかなければなりません。

三樹病院では、年に2回の防災訓練のうち、1回を夜間想定で実施しています。

今回は6月2日、関係業者立会いで夜間想定訓練を行いました。

火災発生から、初期消火、患者様避難誘導、職員召集、消防署通報、停電対応等、短時間での一連の動作を再確認し、職員の防災意識も高めました。

今後も訓練が実働にならないよう、常に注意します。皆様もご協力下さい。



『第18回堀デーちよだ』が8月6日、神崎市千代田町福祉センター前の城原川で開催されました。

ハンギー競漕やカヌーの試乗などがあり、大勢の人出で賑わいました。

ヒシの実とりで使うハンギー競漕には、県内外から約80チームが参加し、昨年につき2回目の出場となる三樹病院の選ばれた勇士(?)達の姿も会場で光っていました。

ハンギー大会

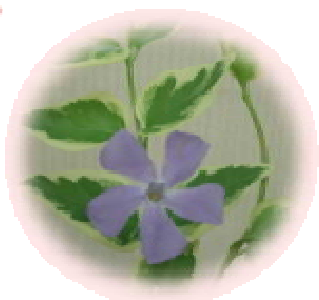


『第18回堀デーちよだ』
ハンギー大会
三樹病院チーム参加!

当病院から2チームが出場し、なんと決勝まで進んだのですが、アンカーが沈んでしまいおしくも優勝には届きませんでした。

しかし、タイムレースでは、個人で表彰台のお立ち台に輝いた職員が活躍するなどおめでたい成績を収めてくれました。

炎天下のなか、出場した職員の皆様、本当にお疲れ様でした!来年は優勝かも!!!



熱中症とは？

ヒトは暑さを感じたとき、汗をかくことで体の外に熱を逃がし、不快な暑さを解消しようとしています。

しかし、気温や室温が高い状態で厳しい労働や激しい運動を長く続けると、**発汗で体外に熱を逃がすよりも、体内の熱の方が上回る状態 = うつ熱**となり、様々な症状を引き起こします。この**障害の総称を『熱中症』**とといいます。

症状によって、『**熱けいれん**』『**熱疲労**』『**熱射病**』の3つに分類されます。

	意識状態	体温	発汗	皮膚状態	脈拍	呼吸	主な症状	原因
熱けいれん	呼びかけに返答する	38 以下	あり	青白い 湿っている	触れる 数が多い	浅め 数が多い	気分不良 頭痛・眩暈 吐き気、脱力感 筋肉(脚・腹部)にけいれん	塩分不足
熱疲労	呼びかけに返答するが朦朧としている	40 以上	あり	青白い 湿っている	触れるが 弱め 数が多い	浅め 数が多い	頭痛・吐き気 極度の疲労、全身倦怠感、しびれ感 筋肉痛を伴うけいれん	水分・ 塩分不足
熱射病	呼びかけに反応が鈍い又は反応しない	40 以上	なし	熱く赤い 乾燥している	触れるが 弱い 時にリズムの乱れがある	数が少なく、 呼吸しにくい状態	極度の疲労 興奮状態または昏睡 全身に及ぶけいれん	体温上昇 による中枢 神経障害



熱中症が起きやすい状況

気温の高い日、特に前日に比べ気温の上昇が急な日は注意が必要です。また、気温はそれほどでなくても、湿度が高い日も要注意です。時間帯は午後2時から4時台が最も多く午前10時頃もやや多くなっています。年齢は30～50歳代、月別では7～8月が圧倒的に多いようです。



熱中症にかかりやすい人

高齢者、幼児はもちろん、高血圧の人や糖尿病、心疾患を持つ人も危険です。健康な方でも睡眠不足、二日酔い、風邪、下痢等体調がすぐれない人等は要注意です。また熱中症にかかった人は再度かかりやすいといわれています。

熱中症を予防するには...

高温多湿を避けましょう。

暑い日中の外出や運動、作業は控えましょう。外出する時は帽子や日傘を忘れずに！涼しいところで休憩をとりましょう。

脱水にならないように、こまめに水分補給しましょう。



水分の補給は汗をかいてからではなく、定期的に補給するようにしましょう。その場合、水だけを大量に摂るのではなく、スポーツドリンク・お茶・食塩水(ミネラル)や糖を含む果物を摂るようにしましょう。



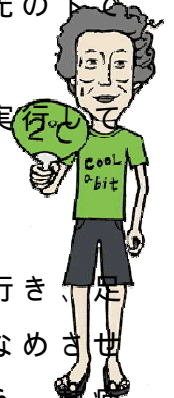
ビールには利尿作用があり、また、アルコール成分が体温を上げてしまうため脱水予防に適しません。



暑さに対応できる服装を選びましょう。

服装は吸湿性や、通気性に優れたものを着用するようにしましょう。太陽光の下では、輻射熱を吸収して熱くなる黒色系の素材は避けた方がよいでしょう。

熱中症を防ぐために、そして、地球温暖化のためにぜひ、『COOL BIZ』を実行してみてください。



熱中症の応急処置

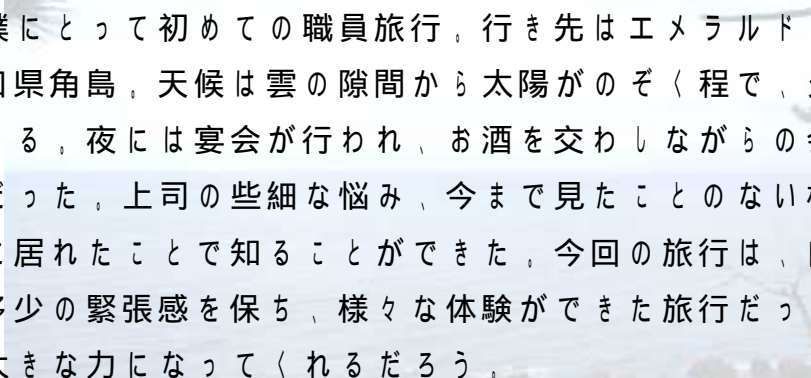
熱けいれん・熱疲労：いずれの場合もまず、風通しのよい日陰へ連れて行き、足を高くして寝かせます。熱けいれんの場合は、食塩水を飲ませたり、塩をなめさせます。けいれんしている部分は湿布などを使用して和らげる様にしましょう。熱疲労の場合は、100～150CCの食塩水やスポーツドリンクを15分ごとに飲ませる様にしましょう。

熱射病：救急車を呼ぶと同時に、まず何より大切なのが体を冷やして熱を逃がす事です。風通しのよい日陰へ運び、服を脱がせて寝かせましょう。次に冷たい水をふきかけ体全体を冷やします。重篤な場合は呼吸が停止する事もあります。その場合は人工呼吸を行い、救急車を待つようにしましょう。

僕の職員旅行

7月16・17日 ~ IN山口 ~

山本 忠夫



7月16日、僕にとって初めての職員旅行。行き先はエメラルドグリーンの海が広がる山口県角島、天候は雲の隙間から太陽がのぞく程で、夕方には少し肌寒さを感じる、夜には宴会が行われ、お酒を交わしながらの会話は、僕には少し過激だった、上司の些細な悩み、今まで見たことのない様な一面、どれもこの場に居れたことで知ることができた、今回の旅行は、自然の中で身体を休め、多少の緊張感を保ち、様々な体験ができた旅行だった、今後仕事をする上で大きな力になってくれるだろう、

平方 摂 (38 歳)

理学療法士歴：16年

三樹病院歴：5年

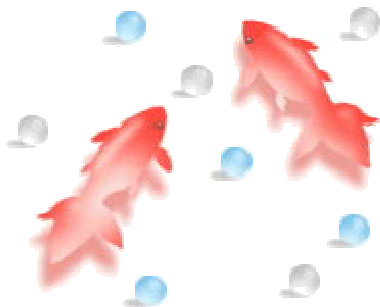
出身：熊本県天草

出身校：熊本リハビリテーション学院

好きな人：平方 佑くん (息子)

休日の過ごし方：買出し

10年後の私：子だくさん



金山 美穂 (30 歳)

理学療法士歴：9年

三樹病院歴：3年

出身：佐賀県みやき町

出身校：西日本リハビリテーション学院

動物占い：全力疾走するチーター

透明人間になったら：旦那を尾行

10年後の私：10年経っても30歳!!



渡邊 愛 (24 歳)

理学療法士歴：3年

三樹病院歴：3年

出身：福岡県久留米市

出身校：メディカル・カレッジ青照館

最近諦めた事：ダイエット

落ち着く場所：トイレの中

10年後の私：梅干作りの名人



三樹病院のリハビリテーション科は、このように、女性だけの花園となっています。いつも『明るく元気よく』をモットーに日々リハビリを行っています。

皆様により良いリハビリを提供できるように今後も頑張っていきますのでよろしくをお願いします!!

八谷 暁美 (年齢不詳)

リハ助手歴：14年

三樹病院歴：14年

出身：福岡県久留米市

尊敬する人：坂田師匠

特技：ノリ & 突っ込み

10年後の私：吉本新喜劇に出演



平石 美也子 (23 歳)

理学療法士歴：3年

三樹病院歴：2年

出身：福岡県久留米市

出身校：長崎医療技術専門学校

好きな動物：生茶パンダ

幸せな時：アイスを与えてもらった時

明日の目標：早起き

10年後の私：江原 啓之の右腕



倦怠感や頭痛などを引き起こすクーラー病

冷やしすぎに注意しましょう。

『クーラー病』

人間には、本来、環境適応能力が備わっています。ところが、クーラーという人工的な環境の変化によって、その適応能力に変調が起こり、自律神経の失調を来して、様々な症状を引き起こすことがあります。このような体の変調を総称して『クーラー病』と呼んでいます。



クーラー病の主な症状

体の冷え、倦怠感、食欲不振、頭痛、腹痛、下痢、神経痛、生理不順など

疲れ、持ち越し厳禁!!

クーラー病の原因

温度を低くしすぎたり、冷風を体に直接受けたり、暑い屋外と冷房の効いた部屋といった温度差の激しいところの出入りを繰り返すことによって、自律神経の失調が起こり、体の不調の原因となります。お年寄りや乳幼児は体温調節が苦手ですので、特に注意が必要です。

クーラー病を予防するには

クーラーの温度は27度前後：クーラーの温度は、外気温との差が5～7度以内になるように設定し（真夏では27度前後）、体を冷やし過ぎないようにしましょう。冷風を体に直接当てない：冷風を体に直接受けると、実際の温度よりも低く感じますので、吹き出し口の向きに注意しましょう。

赤ちゃんは高い場所に寝かせる：冷気は下にたまりやすいので注意が必要です。血行を良くする：1日中、冷房のきいた部屋におらずに、時々外へ出て体を動かしましょう。また、寝る前に体をマッサージしたり、お風呂にゆっくり入り、血行を良くすることも、クーラー病の予防に効果的です。



夏場には冷たい飲み物もよく飲まれますが、ウーロン茶は体を冷やす作用が強いので、胃腸の弱い方、冷えやすい方は飲みすぎないように注意してください。ただ油物の多い食事を摂られた時の、ウーロン茶は油性分を分解する作用がありますので、良いでしょう。

