



博悠会新聞

夏季号
第16版
H25.7.10

暑中お見舞い申し上げます

梅雨も明け暑さが本格的になって参りました。夏の暑さ生活に切り替える為にお話したいと思っております。

①一日3食バランスの取れた食事を摂る。
②夏野菜(レタス・ゴーヤ・アスパラ・トマト・ナス・キュウリ等)を食べる。
③香辛料を活用する。食欲が落ちるこの時期は胃液の分泌を高め、食欲増進作用がある。香辛料(とうがらし・わさび・カレー粉等)を加えてみましょう。

①疲労回復の為にも規則正しい生活(早寝早起き)を励行しましょう。
②外気温と室温の差が大きいと出入りする際に体の負担となります。
③締め切った部屋でもエアコンを使用しないと熱中症を起こす事があります。節電とはいえ、適度なエアコン管理で熱中症の予防に努めて頂きたいと思っております。

博悠会温泉病院 院長 中村 哲三郎

予防教室 開催中

好評を頂いております予防教室ですが、当施設内や各地区の公民館に出向き開催しております。①転倒予防教室、②軽い物忘れから認知症まで、③最近ムセや不眠、④飲み込みにくいをちよつとした工夫で予防可能！ムセ予防教室です。参加のお申込み、お問い合わせは博悠会温泉病院までご相談下さい。参加費は無料です。



院内研修

5月の院内研修では、人権擁護委員の野崎様、迫様にお越し頂きました。地域社会と職場の人間関係、高齢者の権利、職場での働き方、女性の職責、ハラスメントを見逃さない職場、同僚問題等、現代社会を生き抜く上で避けては通れないテーマでした。前回は患者様の人権について勉強させて頂き、どちらも「相手を思いやる気持ち」が基本だと感じました。



複合型(短時間)通所リハビリ オープン!

当院に新しい形の通所リハビリがオープン!
このような方におすすめ:
①リハビリはしたいけど長時間の利用はしたくない
②お風呂は家で入れるから必要ない。
③自分に合った時間でリハビリをしたい。
④食事(昼食)は必要ない。
⑤介護保険の要支援または要介護認定を受けている

- ★短時間通所リハビリの特色
- ①短時間(1~2時間)で集中してリハビリ。
- ②午前と午後どちらかを選択。
- ③エアロバイクやwiwiなど自由にリハビリ。
- ④利用者様の体調や状態に合わせてコースを選択。(要介護の利用者様は個別リハビリを優先に実施)

- ⑤自宅から通所リハビリまでスタッフが送迎。
- ⑥あんま・マッサージを実施。
- ★詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ先
099-274-8880



リハビリ便り

今回は足首と腰の運動をお届けします! 足首の運動はむくみの予防、腰の運動は腰痛や排尿障害の予防に効果があるとされています。

音楽療法

6月、音楽療法をさせていただきます。音楽療法は、気持ちよく来てください。音楽療法は、気持ちよく来てください。音楽療法は、気持ちよく来てください。



【足首の運動】

椅子に腰かけ床に垂直に足をおろし、
①かかと ②つまさき
の順に持ち上げます。これを10回ずつ繰り返します。



【腰の運動】

- ①畳などで膝を立てて横になります。
- ②お尻に力を入れるつもりで、腰を「ゆっくり」持ち上げます。これを10回繰り返します。



※勢いよく持ち上げると腰や股関節をいためます。



博悠会温泉病院
TEL 099-274-2238

E-mail hakuyuu-hp@po.ninc.ne.jp
URL http://www.hakuyukaionsenbyouin.com/