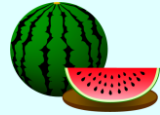




## 暑中お見舞い 申し上げます



暑い日が続いております。水分補給など脱水予防はされてますでしょうか？  
暑い日にはエアコンの利用が増えます。エアコンの設定温度を1度変えただけで、約10%の節電になります。  
夏のエアコンの冷房設定温度は28度が理想と言われています。エアコンでの冷やしすぎは電気代がかかるだけでなく、体にも良くありません。

## リハビリ

リハビリテーション部から、身近にできる体操をシリーズで掲載しています。今回は太ももの裏、ふくらはぎ周辺のストレッチをしましょう。

テーマ  
腰痛を予防しましょう①



1、前後に足を開き、前の足の膝を曲げる  
2、後に引いた足の踵が浮かないように気をつけましょう

※ 左右20秒を目安に行いましょう。

※ 痛みの無い範囲で無理なく行いましょう

その②



1、右足を前に出し、左足の膝を曲げて、腰を落とします。  
2、背筋が曲がらないように気をつけましょう。

※ 左右20秒を目安に行いましょう。

## “転”ばない 体をつくろう!

ちょっとした段差につまずいたり、階段ですべて転んだり・・・など転倒は骨折を招きやすく、長期の入院や寝たきりにつながるおそれがあります。

転倒予防教室を開催!! “地域”に出向いて  
転倒予防についての講話や手軽にできる体操を実施しています!



- 《転倒予防教室 6月開催》 東市来町 麓上 自治会(いきいきサロンにて)  
テーマ: 室内外での転倒予防について
- 《転倒予防教室 7月開催》 東市来町 古市 自治会(いきいきサロンにて)  
テーマ: 誰でも手軽にできる転倒予防体操

## トピックス



7月24日、60年近いアナログ放送の歴史に終止符が打たれました。東北3県を除く都道府県ではアナログ放送からデジタル放送への完全移行が行われ、歴史的な出来事となりました。  
しかし一部ではアンテナや受信機などの対応が遅れ、テレビを視聴できなくなってしまう方もいらっしゃるようです。  
テレビは大事な情報源ですので、テレビが映らなくなってしまう方はご近所の方、コールセンターなどへご相談してみましょう。



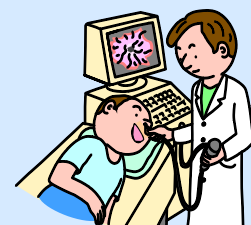
## 予防教室開催について

当院では「転倒予防教室」、「認知症予防教室」、「むせ(誤嚥)予防教室」を開催していく予定です。  
最近、足腰が弱ってきて転びやすくなったと感じることがありませんか？  
物忘れや食事中のむせ込みが多くならないか心配している方はいませんか？  
介護方法にお悩みの方はいませんか？  
転ばないようにするためにどんなことに注意したらいいのか、転ばないようにするためにどんなことに注意したらいいのか、認知症や誤嚥について、どのようなものなのか、予防のためにはどうすればいいのかなど、リハビリテーションの専門家がわかりやすくお伝えします。  
開催要項などについては、改めてご案内致します。



## 経鼻内視鏡検査導入のお知らせ

当院では経鼻内視鏡を始めました。胃カメラはともきついという方も鼻からですと、咽喉反射がなく吐き気もありません。誰でも出来るので患者さんの不安もなく、安心して受けられる検査です。  
その他、超音波検査なども始めております。お気軽にご相談ください。



## お知らせ

来月9月11日(日)お昼より敬老健康祭りを開催致します。催し物や抽選会などもございますのでお誘い合わせのうえお越しください。

訪問介護事業所「さざんか」では介護職員を募集しております。介護に興味のある方は是非当院までご連絡下さい。お待ちしております。

※ 次回の当番医は、  
8月15日  
9月23日  
10月30日  
です。

