

すこやか通信

R3.8.20
発行

暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。この夏は猛暑日が続いたかと思うと大雨による気温差や各地の災害など不安定な状態が続いています。大切な事は、早めの情報収集と行動判断です。テレビや地域放送などで情報を集め、危険地域に該当する場合は避難など行動をとるようにしましょう。

今回は介護保険の目的についてご紹介します。介護保険は要介護や要支援の認定がある方がサービスを受けられる制度ですが、すこやかリハビリセンターのような通所（家から近い）サービスを受けられる事業所の目的として、自宅での生活が継続できるように、能力に応じて体の機能を維持、向上を目指し訓練等を行う。社会的孤立の解消と家族の負担を軽減する」となっています。

誰もが寝たきりの生活を望みませんが、加齢や病気の影響で体の機能は低下していきます。しかし、定期的な運動を正しい動作で行い、交流を図ることでの低下は緩やかになったり、場合によっては機能が向上することがあります。その際のポイントとして「楽しく通う」ことです。同じ運動メニューをしても、どうせやっても意味がないや、行きたくないけど仕方なく」と思っておられる方と、意欲的に笑顔で前向きにされている方とでは大きく差が出ます。（実際に効果が変わっていると感じます）

皆さんが寝たきりにならずに自宅での生活が続けられるように休まずにご利用下さい。そして「楽しい」と思っ通って下さいね。そう思っただけのようにスタッフも尽力していきます！

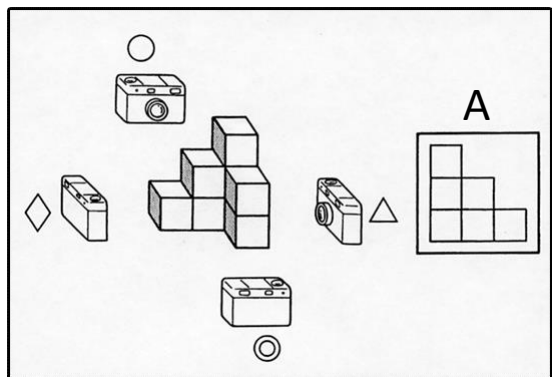
こむら返りについて
こむらとはふくらはぎのことをいいますが、足の裏や指、ふとももにも起こります。腱紡錘（けんぼうすい）という機能が低下すると筋肉が縮むのを防げずに異常に収縮し痙攣を起こし痛みが出ます。対策としては痛みが出ている筋肉を伸ばす事です。（図参照）
足の冷えやミネラル不足、筋疲労が原因とされていますので、運動中や寝る前の水分補給（麦茶など）や海藻類の摂取をしましょう。夏場になる人が多いのでご注意を！

図



Aの図をみてください。この写真は、○、◇、◎、△の4つのカメラのうち、どのカメラから撮った写真だと思いますか？

☆学習院初等科（小学校）入試問題です☆



すこやかリハビリセンターホームページのサイトです。下のURLからアクセスしてご覧ください☆

<https://s-riha.jp>

すこやかリハビリセンター

〒671-2543 宍粟市山崎町野46-1

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝

見学、体験など送迎付きで随時受付中！！（片道30、40分圏内）