

# 通所リハビリテーション便り

皆さん、一番暑い8月がやってまいりました。  
実際外に出ていなくても、暑いですもんね(>\_<)  
暑さ対策をしっかりと行って、快適にお過ごしください。



## 8月

### 熱中症対策

- 水分補給5つのポイント
- ①こまめに水分を補給する。
- ②のどが渇く前に水分補給を行う。
- ③アルコール飲料での水分補給は×
- ④1日あたり1. 2ℓの水分補給。
- ⑤起床時、入浴後には水分を補給。



人間は軽い脱水症状の時  
にはのどの渇きを感じま  
せんので水分補給は大事

引用文献  
夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン p31

### 利用者様作品



利用者様が単独で作られた作品  
です。刺繍で白い布に縫って  
います。絶賛、展示中です。

### 疼痛予防

・肩周囲及び背筋ストレッチ  
四つん這いから猫が背  
伸びするポーズを行う。



・肩甲骨周囲及び背筋  
四つん這い姿勢からお腹  
を上に持ち上げます。



・腰部回旋  
足を組んで、組んでい  
ない手で上半身を捻る。



・股関節ストレッチ  
仰向けから片足を抱  
えて、お腹に近づける。



### 新しい本棚を 設置しました！！



NEW 本棚

テーブルを整頓する為、本  
棚を設置致しました。本・雑  
誌・図鑑等の種類に分けて  
るので探しやすいです。