

みなりハ



第3号
発行日 2012. 8. 12

医療法人 芙蓉会



熱中症に注意しましょう!



先月、訪問リハスタッフ全員で湖南広域消防署の救命救急講習に参加してきました。その講習の中で、「7月に入り、熱中症の方が増えてきています!」とのことでしたので、注意を含め『熱中症』の話をしたいと思います。

熱中症とは、暑さや熱によって発生する病気のことをいい、室内で安静にしても、温度や湿度が高いと熱中症になる場合があります。では『熱中症になるとどうなるの?』というと、一般的な初期症状として、頭痛、体がだるい、めまいや吐き気、手足のしびれ、けいれんなどがみられるので『もし、熱中症かな?』と思ったら、室温を下げたり、涼しい場所に移動する。衣類を緩めたり、体が熱い場合には、冷たいタオルなどで体を冷やす。

スポーツドリンクなど塩分を含む水分を取るなどが有効だそうです。ただ、それでも症状が改善しない場合や水分が取れない場合は、医師の診察を受けるか救急車を呼んで下さいとのことでした。まだまだ暑い日が続きますので、十分に注意して下さいね。

みなりハ広場

「目標達成の積み重ね」

連日、オリンピックの話で盛りあがっていますが、その中で、水泳の北島康介選手が「オリンピックに出られることになったのは、この4年間、一つ一つ目標を決め、一つ一つ目標を達成してきた積み重ねによるもの。この4年間、歩んできた過程が大事だった」と話をしていました。今回、この北島選手の話のように、身の回りの身近

な目標から、一つ一つ出来ることを積み重ね、今では『スーパーまで買い物に行く』という目標を達成した草津市在住のDさんを紹介します。

Dさんは現在、マンションでご主人と2人暮らしをされています。退院された当初はベッドから起き上がることも難しく、『スーパーまで買い物に行く』などという目標を考えられる様子ではありませんでした。しかし「身の回りのことが少しでもできるようになりたい」と、一つ、また一つと身近なことからできることを増やしていった結果、先日、とうとうスーパーまで行くことができました♪一つ一つの身近な目標の達成を積み重ねたことが、Dさんの自信や意欲を高め、このような大きな目標の達成につながったのだと思います。今では、お孫さんのアイスやジ

ューズを買いに行くことが、Dさんの楽しみの一つとなっています。

あるスポーツ心理学者は、「最初から大きい目標にしてしまうと、うまくいかなかったり、やる気を維持するのが難しくなることが多く、むしろ頑張ればできそうな身近な目標を立て、達成を積み重ねたほうが、自信もつき、大きい目標の達成につながる」といっています。私たちリハスタッフも、皆さんが少しでも大きな目標の達成につながるようなりハビリを提供していきたいと思っています。

＜作品介绍＞



折り紙の鶴でできています!
大津市のOさんと当院入院中の患者さんの共同作品です。