

# 訪問看護ステーション ソレイユ便り



日頃より、訪問看護・リハビリをご利用頂きありがとうございます。

本格的な夏となり、朝から蝉の音が響き渡っています。

7月～リハビリスタッフ（理学療法士）が一人入職しました。まずは訪問同行させて頂いており、徐々に訪問スタートしていきます。8月もよろしくお願い致します。

## 8月 空き状況 ○：空きあり ○印のない曜日は、ご相談下さい。

		月	火	水	木	金
午前	看護	○			○	
	リハビリ		○	○ 言語聴覚士のみ		
午後	看護	○	○			○
	リハビリ					○

\*当法人は訪問介護（れんげ草）とセットで連携介入することもできます。

セットで介入することで、支援方法の工夫ができ相乗効果が望めます。

ご依頼相談や事業所に対するご要望等ありましたら、お気軽にご連絡下さい。

（ソレイユ） 電話番号 0562-45-1171 営業時間 9：00～17：00

担当者： 看護 内田、田野、北河 リハビリ 稲垣、坪井

（れんげ草） 電話番号 0562-45-7227 担当者：介護 檜下、大脇

営業時間 8：30～17：30（他の時間は応相談下さい）

### 活動報告

～「筋肉」と「熱中症」について～

ヒトのからだは60～70%が水分で出来ており、なかでも水分を効率的に蓄えることが出来るのが筋肉です（筋重量の72%が水分で構成）。筋肉は「貯水タンク」となり、必要時血管内に水分を移動させ、さらに血管内に移動させた水分を効率的に体内に循環させるための「ポンプ」となります。特に下半身には大きな筋肉があるため下半身の筋肉を鍛えることは熱中症対策にもなるということです。転倒予防や機能維持だけでなく筋肉は暑さからも自分を守ってくれるようです。「栄養」「運動」「睡眠」を適度にとり、筋肉を育てることは、動作だけでなく、夏に負けない体づくりになります。

※体調と気温をみてトレーニングの量の調節が必要です。



ホームページも  
ご覧ください

