社会福祉法人　親善福祉協会

しんぜんクリニック
通所リハビリテーション通信

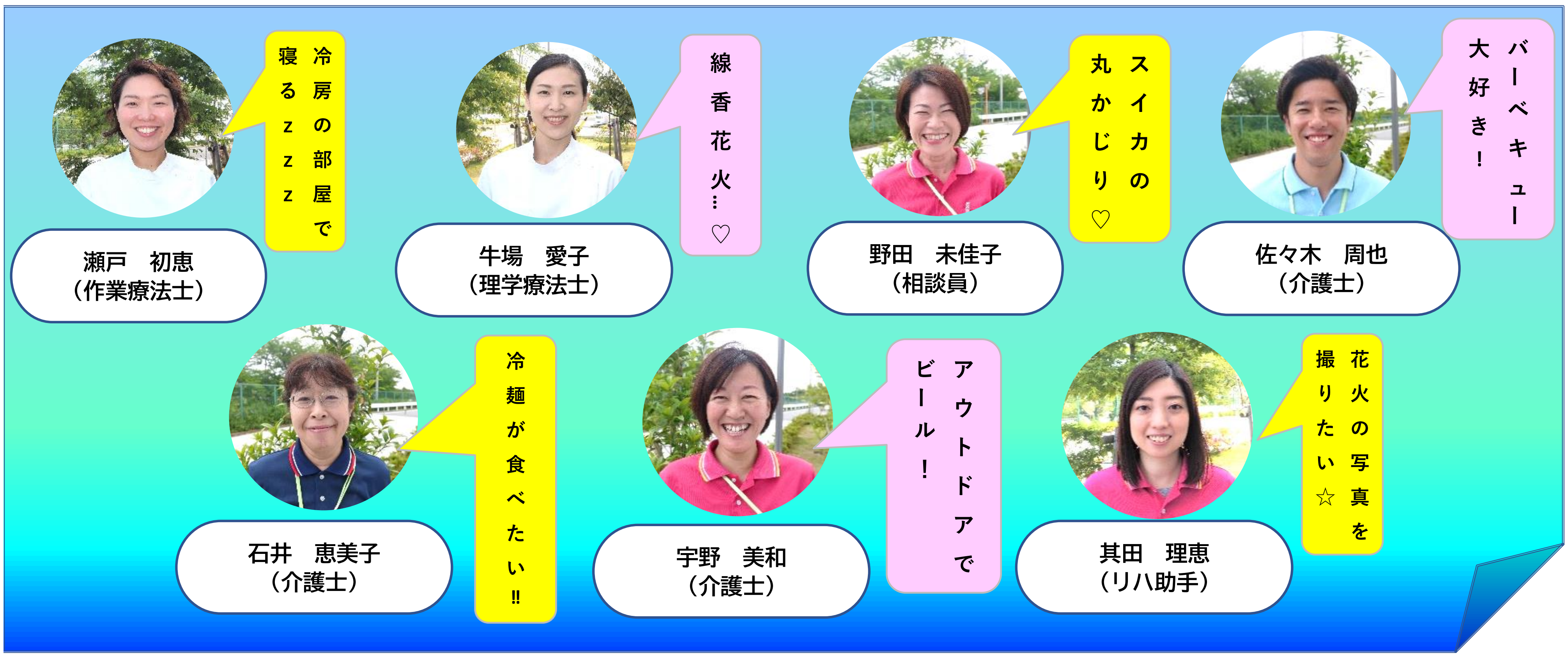
第2号
2020年7月発行
横浜市泉区弥生台16-1
TEL：045-443-5398（直通）
発行責任者：有馬　瑞浩
編集担当：野田、其田

熱中症に注意しましょう

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。顔のほてり、めまいや立ちくらみ、筋肉痛や足がつるなどの筋肉のけいれん、頭痛や吐き気、倦怠感、自分で動けない、水分補給ができないなどの症状があります。呼びかけに反応しない場合は重症である可能性が高く、速やかな治療が必要です。夏の暑い日はもちろんのこと、梅雨時や気温が急上昇する初夏などの体が暑さに慣れていない時期にも注意が必要です。熱中症は予防が大切で、**のどが渇く前にこまめに水分を補給すること**が大切です。熱中症は、屋内でも起こりますので、**適切にエアコンを利用**しましょう。当院でも職員の体調管理は言うまでもなく、利用者の方々の体調や飲水状況を十分に確認して、質の高いリハビリテーションを提供できるよう、努めて参ります。

しんぜんクリニック　通所リハビリテーション
施設長　有馬　瑞浩

スタッフのいつもの夏の楽しみ



☆自粛中の自主トレの成果☆

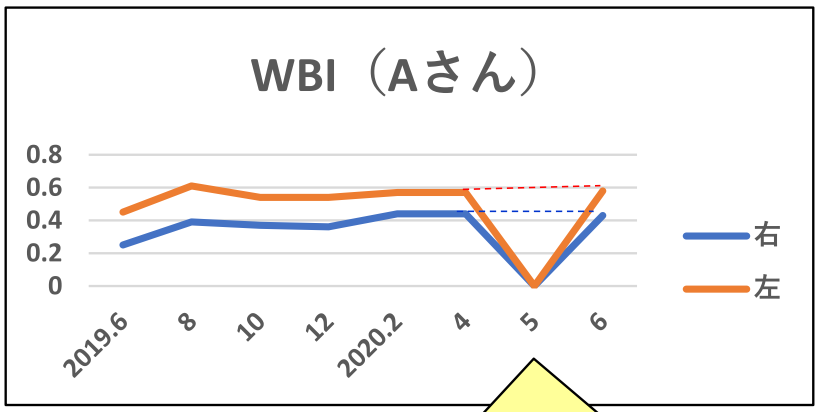
当施設では、緊急事態宣言以降利用自粛により、”お休みされる方もおからだの状態を維持してもらいたい！”というスタッフの想いにより、ご自宅での自主トレを推奨いたしました。自主トレメニューをマスターされた方へは継続していただくようお伝えし、ご利用開始からの日が浅い方には、自主トレメニューをお渡しして取り組んで頂きました。その結果、ご自宅でとても熱心に取り組まれていた方が多く、自粛明けにご利用された際には「**運動機能評価※**」も自粛前と状態の大きな変化もなく、中には最高値を出される方もいらっしゃいました。ご利用者のみなさんの努力の成果が出ており、とても嬉しく思います‼

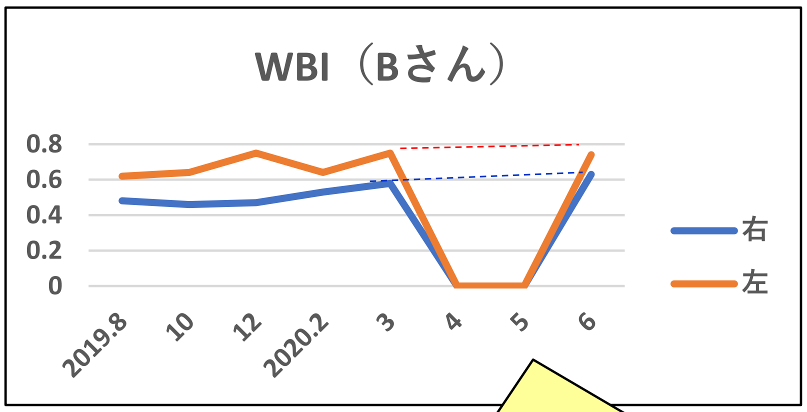
※運動機能評価

運動機能評価とは、月に一度、立位バランス、歩行速度、立ち座りの速さ、握力、下肢筋力（**WBI※**）を測定しているものです。運動機能を数値化することでリハビリの効果を確認し、ご本人様、スタッフで共有することで、翌月からの目標設定を明確にしていきます。

※WBI

WBIとは、「膝を伸ばす筋力÷体重」で求められる数値です。膝を伸ばすための筋肉の最大筋力を測定します。膝を伸ばす筋肉（大腿四頭筋）は太ももの前面にあり、歩行や立ち座り、段差昇降でとても重要です。WBIの数値が0.45以下だと歩行に問題が生じることがあります。





＜5月利用自粛されていたAさん＞
自粛中は毎日散歩をしたり、理学療法士さんから教えてもらった自主トレを毎日やるように心がけていました。（本人談）

＜4月・5月利用自粛されていたBさん＞
自粛中は、頂いた自主トレのメニューを見ながらできる範囲でやってました。とってもわかりやすくてよかったです。（本人談）

【コロナウィルス感染予防対策】

緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ気が抜けない状況です。
いつも手洗いや消毒等、ご協力ありがとうございます！

ご利用等のご相談は
随時受付けております。
ぜひお問い合わせください！
TEL：045-443-5398