

若宮病院

休診のお知らせ

7月の祝日は休診いたします。今年は、祝日が移動していますのでご注意ください。

18日 休診	19日 診療	20日 診療	21日 診療	22日 休診	23日 休診	24日 診療	25日 休診
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

※土曜診療：～15:00

若宮病院

今年の夏も熱中症に注意！

ワクチン接種が進んではいますが、マスクをしたままの生活もまだ続きそうですね。今年の夏も熱中症に注意しましょう。

【熱中症の分類】	症状	対応
I度（軽度）	めまい 立ちくらみを自覚する 筋肉痛 こむら返り 拭いても汗がとれない	日陰など涼しく風通しの良い場所へ移動 安静にして体を冷やす (首・わきの下・足の付け根が効果的) 経口補水液を飲む(水分・塩分・糖分)
II度（中等度）	頭痛 吐気・嘔吐 体がだるい 力が入らない 集中力や判断力の低下	I度の対応 誰か必ずそばで見守り 症状が改善しなければ病院受診
III度（重度）	意識障害 けいれん 運動障害 体に触れると熱い(高体温)	I・II度の対応 すぐに救急車を呼び病院へ

【水分補給をしましょう！】

マスクをしていると喉の渇きがわかりにくかったり、マスクを外するのが面倒でつい水分補給をおこたったりしがちですが、熱中症予防にはやはり水分が欠かせません。

水・麦茶・経口補水液などで喉が渇く前にこまめに水分補給を！
カフェインが多く入っているコーヒーや濃いお茶、ビールなどのアルコールは利尿作用があるので水分補給にはなりません。楽しみ程度としましょう。

※水分量や塩分量の制限を受けている方はかかりつけ医に相談しましょう。

【おうちで簡単！経口補水液の作り方】

〈材料〉	〈作り方〉
水・・・1,000ml さとう・・・40g 塩・・・3g ※レモン汁・・・20mlくらい	全部の材料をよく混ぜるだけ！ 【注意】 ・食中毒防止のため、手作りの経口補水液は1日に飲める量だけ作り、冷蔵庫に入れて保管し、その日のうちに飲みましょう。



有料老人ホーム 踏青

おいしいスイカいただきました！

6月9日にスイカの差し入れがあり、急遽イベントとして「スイカ割り」を行いました。

イベント前に1人ずつスイカを持ってみましたが、スイカを撫でながら「懐かしいね～」と皆様笑顔になりました。

スイカはなかなか割る事ができませんでしたが、1人の入居者様が力強く叩きやっとなびが入り「おお～！！」と歓声が上がり、とても盛り上がりました。イベント後はスイカを入居者様と職員でおいしく頂き、「これは甘いね～、あ～おいし」と言う声が聞かれました。

夏の風物詩を堪能した楽しい時間を過ごせました。



リハビリテーション科

目ごころ役立つリハビリテーション
股関節周りのストレッチ

股関節が動かしにくいということはありませんか？

そんな方におススメの股関節周りの筋肉に効くストレッチをご紹介します。

股関節が硬いと運動機能が低下し、ケガの原因にも…。

しっかりとほぐしていきましょう！

太もも外側に効く！

膝を軽く立て内側に倒す。左右交互に3回繰り返す。



お尻の筋肉に効く！

あお向けに寝て膝を抱え、胸につけるように曲げて5秒キープ。反対の足も同じように。



太もも内側に効く！

膝を曲げて太ももの内側に足の裏をつけ広げる。反対の足も同じように。



Facebook 若宮病院 & 地域活動
Instagram Instagramに
"目ごころ役立つリハビリテーション"の
動画をアップしています！



FOLLOW ME !!



Instagram 若宮病院
リハビリテーション科



発行：医療法人 秋水堂
日田市南元町 6-41
☎ 0973-22-7171

編集：わかみや
コミュニティケアセンター
日田市南元町 24-10
☎ 0973-24-7050

発行日：2021年7月1日