

# 森山リハビリテーションクリニックだより

2024年6月

梅雨を乗り越え夏になったかのような陽気が続いています。渇水の心配も聞かれるほどです。一方で、すでに梅雨入りしている沖縄では記録的な大雨が続いています。過ごしやすい気候が続けばよいのですが、私たちがその時々合った対策を取ることが大切です。

夏が近づくと必ず話題に上る『熱中症』や『脱水』。予防策として温度管理や水分摂取などがありますが、「昼は活動し夜は眠る」「バランス良く食べる」といった規則正しい生活を送ることも重要です。しかし、身体機能や認知機能が低下された方にとって、生活リズムを保ち続けることはとても大変です。自助・互助・公助・共助によるサポートが必要になります。

当院の患者様でも最近ご体調を崩されている方が増えたように感じます。当院も皆様をサポートする輪に参加させていただくことで、地域で暮らす方がリズムを保ちつつ、ご自分らしく暮らせるようお手伝いができればと思っています。

## 森山リハビリテーションクリニック活用術

リハビリテーションとは、『単なる機能回復訓練ではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促すものであり、そのためには、本人へのアプローチだけではなく、自宅における生活環境の調整や、地域の中に生きがい・役割をもって生活ができるような居場所と出番づくりなど、本人を取り巻く環境へのアプローチが重要である。』とされています。

(<https://www.jsha.gr.jp/glossary-keyterm/r6/rehabilitation/> .2024.06.08 検索)

当院では「通所」「訪問」「外来」「入院」でリハビリテーションを提供しています。リハビリというと運動に目が向きがちですが、例えば、訪問診療を活用することで、診察やお薬の処方だけではなく、医療的な側面から生活指導をしたり、環境・サービスの見直しをすることができます。生活の相談というと意外のように感じるかもしれませんが、『これってどうかな?』と思ったら遠慮なくお声掛けいただければと思います。

## 6月の病棟の様子

### 【6月の行事食】

てまり寿司  
茶碗蒸し  
木の芽和え  
紫陽花ゼリー  
梅雨の空のすまし汁

常食

かき氷もおいしい季節です

華やかな色とりどりのアジサイ

きざみ・トロミ食



生活の中で『**困りごと**』がございましたら、お気軽にご相談ください。

【窓口】TEL:03-6426-7318  
担当：MSW 井坂（9:00～17:00／土日祝除く）

