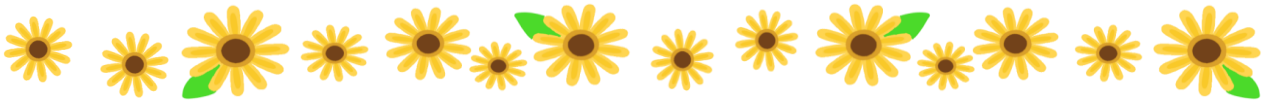


# 森山リハビリテーションクリニックだより

2024年 8月



今年の夏は暑い！と言われていた通り、危険な程の暑さが続いています。皆様はこの夏いかがお過ごしでしょうか。学校では、あまりの暑さにプールの授業も中止になっているとか。私が子どもの頃は、気温が上がらずに中止だったのに…と、以前との違いに驚いています。

熱中症予防で、エアコンの使用や水分摂取、日中の外出を控える等はよく耳にしますが、こういった暑さ対策を行いながらも、基本の体力をしっかりと維持することが重要です。

『しっかり食べ、適度に活動し、よく眠る』といった基本的な生活習慣が、暑さのために意外と疎かになりがちです。欠食や睡眠不足・運動不足が続いてはいませんか？

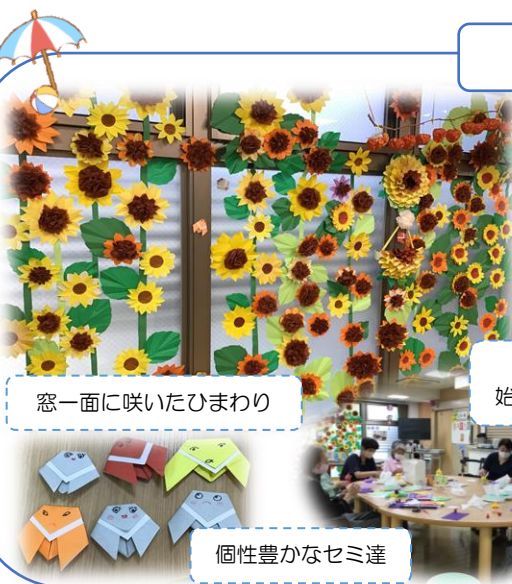
当院でも、知らない間に体力が損なわれ、動けなくなっていたという患者様が毎年ご入院されます。普段の生活を見直し早めの対策を取ることで、この夏を乗り切りたいですね。

## 森山リハビリテーションクリニックの「訪問診療」

- ★ 医師が通院困難な患者様のご自宅に伺い、診察を行います（月2回程度）
  - ・内科診察 ・お薬の処方 ・在宅看取り ・医療や介護の相談 など
- ★ 24時間365日 電話・往診対応が可能
- ★ 訪問エリア：当院より約3～3.5km
- ★ 在宅医療、循環器、神経内科、緩和ケア、リハビリ科などの専門医が在籍  
認知症、神経難病、がん、お看取り、各種医療行為など…まずはご相談ください
- ★ 必要時は当院へ入院が可能（集中リハ・軽微な治療・レスパイト・看取りなど）
- ★ リハビリ相談が可能（身体機能や嚥下、装具、訪問・通所リハなど）



## 8月の病棟の様子



窓一面に咲いたひまわり

個性豊かなセミ達

秋の準備も始まっています

### 山の日(常食)

二色そば（茶そば・日本そば）  
さわらの味噌マヨ焼き、香り和え  
寒天寄せ（かにカマ枝豆）、スイカ



### 土用の丑の日 (きざみ・トロミ食)

うなぎチラシ寿司  
茶わん蒸し  
白和え  
すまし汁



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）

