

けあぷらだより

2013年7月号

函館市宮前町27-11
(亀田八幡宮向かい)

☎0138-62-3100

<http://www.care-plaza.jp/>

ケアプラザ新函館・たけだクリニック広報誌

➤ リハビリ戦隊ケアプラザが、お悩みを解決！

当施設の理念『自分らしく満たされた一日を応援します』の実現を目指し、皆さんが皆さんらしい生活を送れるよう、数々の悩みを解決すべく立ち上がった6人の戦士達がいた。

その名を『リハビリ戦隊ケアプラザ』という！

今日も、皆さんの不安や不満をなくし、満足する一日を過ごしてもらえよう、様々な疑問に答えるのであった。



第1話：片麻痺の人のシャンプー！？



「私の夫は、片方の腕があまり動かさないで、シャンプーが大変みたいなのよ。どうしたらいいかしら？」



「手や太ももなどに、一度シャンプーを出します。それを、もう片方の腕ですくうと、楽にシャンプーができます！」

※ 実際の手順については、次の写真をご覧ください



麻痺がある人用のシャンプーボトルも売っていますが、少し工夫するだけで、わざわざお金をかけなくても、同じようなことができます。

第2話：ムレないリハビリパンツ！？



「普段、夫にはリハビリパンツをはかせているのだけれど、夏はムレて、とても大変みたいなの。



「通気性がよく、デザインがおしゃれで、まるで下着のようなりハビリパンツも売っています！

第3話：ズボンのボタンが外せない！？



「実は、手にあまり力が入らなくて、ズボンのボタンを外すのが、最近は大変になってきているの。



「ボタンをフックに変えると、それほど力を使わずに、楽につけたり外したりできるようになります！

これ以外にも、ご利用者様、ご家族様で「こんなことが不便だ」「こんな不安を持っている」などありましたら、お気軽に職員まで声をお掛けください。

私達にできることがありましたら、是非ともご協力させていただきます。

お問い合わせ ⇒ ☎62-3100

気軽にご相談
ください♪

➤ この夏は熱中症にご用心！！

私達が住む北海道は涼しく、熱中症とは無関係？と思われています。しかし、夏の期間は気温 30℃を超える日もあり、普段から暑さに慣れていない分、暑い地域よりも注意が必要なのです。

ちなみに、今年はずでに、去年よりも4倍の方が熱中症で救急搬送されております。



室内にいても、温度や湿度が高い場合もあります。

こまめに水分補給（ほどほどの塩分も必要）をしたり、エアコンや扇風機等で部屋の風通しをよくしたりするなど、熱中症を予防する対策を行い、暑い夏を乗り切りましょう。

実は、熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）で、日中だけではなく、室内にいても、夜であっても多く発生しています。

家族や周りにいる人達も、暑ければいつでも起こる危険があると思って、日頃から注意をし、積極的に声を掛けてください。

それでは次回、2013年10月号でお会いしましょう！

【広報誌作成：渉外広報委員会】