横浜市総合保健医療センター

理念:「個の尊重」「安心と信頼」を大切に、 質の高いサービス提供を目指します。

しらさぎ通信

第2八号

- ■発行日:令和 5/45 7月
- ■発 行:指定

公益財団法人構浜市総合保健

- ■発行責任者:総合相談室長
 - **T222-0035**
 - 横浜市港北区鳥山町1735書地
- 2045(475)0103 Fax.045(475)0101



35℃以上の猛暑日が続き、「熱中症警戒アラート」が連日のように発表されております。積極的な予防対 策を意識して暑さを乗り切りたいです。これからより一層と暑さが厳しくなりますが、皆様もどうかお健 やかにお過ごしください。



おいしくいただきました♪

7月7日は七夕行事食 七夕そうめん、てんぷら~

郷土食 ザ・ワールド/台湾/

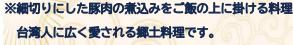


- ・魯肉飯(ルーローファン)※
- ・もやしのサラダ
- ・中華スープ
- ・マンゴープリン





※細切りにした豚肉の煮込みをご飯の上に掛ける料理











リハビリプログラムのはなし

注意力への働きかけ

注意力とは、物事に集中することや複数の物に注意を向ける能力の事です。

注意には①注意の持続②見つけられる力③同時に見つけられる力④切り替えられる力の 4つがあると考えられており、これらが複合して注意力が発揮されています。

特に年齢を重ねると②見つけられるカ ③同時に見つける力が低下しやすいと言われて います。これらの注意機能をトレーニングすることが、日常生活での転倒予防などにつ ながるとも言われています。しらさぎ苑では、利用者様に合わせてリハビリテーション プログラム時の声掛けを工夫したり、二重課題を取り入れております。注意力への働き かけを行うプリント課題などで認知面へアプローチもしています。

【プリント課題】

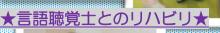
例えば、沢山の果物の中からスイ カに△を囲み、メロンは○を囲む といったプリントは沢山の情報の 中から2つの条件を「同時に見て けられる力」をつける課題です。

【輪入れ】

3 色の輪を用意し、赤・黄色・青 の順番で入れ、合図をしたら黄 色・赤・青の順番で入れるなど、 同じ輪入れでもルールを変え て、様々な注意力を高めるよう アプローチします。















*「コグニバイク」 認知トレーニングエルゴメータ



2てます~ / 熱中症への警戒が、毎日のようにニュースで流れています。「暑さ指数 (WBGT)」は、気温湿度日射など複数の要素 で計算される指標で、注意・警戒・厳重警戒・危険の4段階に分かれています。主に屋外での運動や仕事に対する 注意喚起に活用さるものですが、厳重警戒以上は、屋内でも熱中症のリスクがあるとされています。今年の夏は例 年より暑く、残暑も厳しいとの予報です。暑さ指数は時間や場所で異なるので、「環境省」ホームページや公式ラ インを活用してみるのも良いのではないでしょうか。

7月リハビリ風景





