

## 高温多湿な梅雨の時期は、健康管理に努めましょう

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月は、「食中毒」の増える時期です。また、体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、「熱中症」にも注意が必要です。

### ～食中毒はダメージが大きい！～

食中毒の原因となる細菌が増えやすいシーズンです。O-157などの「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」、「サルモネラ」など、主に食肉に付着しやすい細菌での食中毒がよく見られます。下痢になると、脱水がおこり様々な病気を引き起こすこともあります。

細菌による食中毒は、下記のような「付けない・増やさない・やっつける」の3原則の対策をしっかりとって予防しましょう。

- ① 付けない→手や調理器具食材を、しっかり洗う。
- ② 増やさない→冷蔵庫で低温保存をする。
- ③ やっつける→しっかり加熱をする。

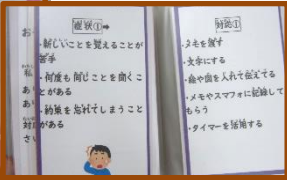
### ～熱中症は真夏だけじゃない！～

熱中症は、気温や湿度の高い環境（暑熱環境）下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。

梅雨明け前後をピークに、時間や場所を選ばずおこります。特に高齢者に多い熱中症は下記のように対策し、この夏を元気に過ごしましょう。

- ① 水分補給をこまめにする。
- ② 暑くなる時期に備えて汗をかきやすい体にする。  
具体的には、散歩をしたり、いつもより少し長く運動をしたり、半身浴をして汗をかく等です。

## 高次脳機能障害の方向けの「お願い手帳」を作りました



高次脳機能障害の症状を周りの方に理解してもらい、自分の状態を正確に伝えられるように「お願い手帳」を作成しました。手帳は約8cm×10cmサイズで、あらかじめ絵や言葉のカードが入っていて自分の状態を伝えやすくなっています。緊急時や災害時などにご活用ください。  
配布場所：すみだ福祉保健センター2階事務室 山本まで

## 今月のカレンダー

今月のカレンダーは、<sup>あじさい</sup>墨絵風の紫陽花です。下絵をサインペンでなぞってから、水を含ませた筆で更になぞり、ぼかしを入れることで墨絵風になっています。

紫陽花は、小さな花が仲良く集まって見える姿から、「家族」「団らん」「和気あいあい」という花言葉を持っているそうです。



## リハビリのマシンが変わります！

5月から6月に理学療法室に新しいマシンや道具が導入されることになりましたので、ご紹介します。

- ① レッドコード：天井から吊り下げられたロープを使って運動することで、ストレッチやバランス練習や体重をかけるなどの強化ができます。



- ② リハビリ機器「HUR(フー)」



① 膝を伸ばす運動や曲げる運動を行う機械です。



② 足を開いたり閉じたりする運動を行う機械です。



③ 足全体での屈伸を行う機械です。

今までの6種類のリハビリ機器に変わり、3種類のリハビリ機器が新しく導入されることになりました。手や腕の運動は、レッドコードを使用しています。

運動内容を一新しますので乞うご期待！！

## 学生の実習を受け入れます

今年も感染対策を実施しながら、介護等体験の学生の実習を受け入れます。

また、4年ぶりに中学生の職場体験を受け入れます。若い世代が未来の仕事へつながるようにご協力をお願いいたします。

7月5～7日で区内の中学生が職場体験に来る予定です。



## 屋上散歩を楽しみました

五月晴れの爽やかな日に、1日コースでは屋上散歩に出かけています。3階のはばたき福祉園のご利用者さんが育てている菜園を見たり、スカイツリーを眺めたりして楽しんでいます。

皆さん、自分の家の方角を教えあったり、実った作物を見てお料理の話をしたりと会話が弾んでいました。

菜園や景色を見た後は、しっかり屋上を一周して運動をし、良い汗を流しました。

イチゴが実っているわー



## 緊急連絡先・お薬手帳写し提出のお願い

『緊急連絡先用紙』を配布しておりますので、お手数ですが、ご記入の上、提出をお願いいたします。お薬手帳も最新の情報をお持ちください。（コピーを取り返却します）

電話番号の変更などで、電話をしてもつながらないことがございます。変更のあった場合はご確認の上、記入をお願いいたします。

## 今月のイラスト

今月のイラストはご利用中の石田明さんの書道の作品です。6月の季語『紫陽花』と書いてくださいました。繊細な印象の素敵な作品です。

【編集後記】 今年の4月に、アメリカで筋委縮性側索硬化症（ALS）の特定の遺伝子の型の治療薬が認可されたというニュースがありました。この病気は手足や飲み込み、呼吸などの運動障害がおこる難病で、予後は個人差はあるが、発症から3、5年とされています。センターでも何人かこの病気の方が利用してきました。呼吸が難しくなった時に、人工呼吸器をつける意思があるかどうか、難しい決断をしておかなければならないことがありました。約20年前に利用された方は、人工呼吸器をつけて治療薬が出るまで待つと断言していました。その方は残念ながら亡くなりましたが、今、明るい兆しが見えてきたことは、嬉しい限りです。日本での認可はまだですが、この薬を含めて、難病の治療薬が一日でも早く、必要な方へ届きますように、願ってやみません。（編集長 RT）