

令和 3 年 8 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

「ビール」と「枝豆」

今年も、はや半年が過ぎてしまい、うだるような暑い季節となりました。本当は1年延期されたオリンピックで日本中盛り上がるはずでしたが、コロナウイルスの影響でいまち盛り上がり欠けてしまっているかもしれません。オリンピックや高校野球など、ビールや冷たい飲み物などを飲みながら、TV観戦される方も多いと思いますが、俳句の世界では、「ビール」は夏の季語です。ちなみに、ビールに合う「枝豆」は秋の季語となります。季語が一致しないのは、不思議な気もします。

枝豆は昔から、秋のお月見でお団子と一緒に供えをする食材でもあります。現地で観戦も、なかなか制約されるご時世。自宅でのんびり、スポーツ観戦したいと思います。



TOKYO
OLYMPICS
2021



ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

夏の口腔ケア

お口の健康は全身の健康に大きく影響を及ぼします。皆さんは「夏の口腔ケア」できていますか？夏場はたくさん汗をかき、エアコンなどで室内の空気が乾燥するため、口の中がカラカラになりがちです。口の中の水分が減ると唾液が少なくなり、口腔内の自浄作用が弱まります。さらに、夏バテをすると免疫力が低下して口腔内の細菌の活動が活発になり、虫歯や歯周病が発生したり悪化したりします。歯周病は、心臓病、肺炎、糖尿病など様々な病気にかかわっているとされています。基本となる歯磨き・うがいはもちろん、お口磨きや保湿ケアにも気を配り、口内環境を整えることが重要です。熱中症対策だけでなく、口腔ケアのためにもこまめな水分補給を心がけましょう。



伝言版



8/13.14.15 はデイケアは
お休みにいたします

8/16 から通常通り営業します

【脱水症に気をつけましょう】

皮膚が乾いてる（わきの下など）、唇・口の中が乾いてる、腕や手の甲の皮膚をつまむと、元に戻るのに時間がかかる、爪を押してすぐにピンク色に戻らない、うとうとしている（反応が鈍い）、頭痛・吐き気がある。など症状が見られる場合、経口補水液やスポーツドリンクなどで水分補給をし、様子を見ましょう。意識がもうろうとし話しかけても反応がない場合は、高度の脱水症の可能性があり、すぐに救急車を呼びましょう。