



わかすぎ新聞

第18号

令和元年

6月28日

株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。



防火・防災訓練



◎6月17日 防火・防災訓練を行いました。日本各地で災害が増えてきていますが、幸いにも福井県は近年大きな災害もなく来ていますが、つい最近では大規模なものも含め県内での火事の増加がみられます。わかすぎでも有事に備え年2回実施しています。利用者様にも消火体験に参加して頂きました。ご自宅の方でも防災袋の準備や、もしもの為の話し合い等、家族で話し合ってくださいね。

第1回 芝政リレーマラソン



前年度の様子♪



6月16日に芝政リレーマラソンが実施されました…が、あいにく暴風雨。残念ながら「棄権」せざるを得ない事になってしまいました。去年の様子をビデオで見ていただいた事で、利用者様から『今年も頑張っただけに、と、沢山の声援をもらっていただけに、とても残念な結果になってしまいました。来年も出場しますので乞うご期待♪♪

脳梗塞は夏に多い！

国立循環器センターの調査によると脳梗塞は夏に多いことがわかっています。



その主な原因は、脱水症状です。夏は汗をかくため、気付かいうちに体内の水分が不足がちなり、血液の流れが悪化し血管が詰まりやすくなるのです。

脳梗塞は大きく分けて、脳寒栓症と脳血栓症と2つのタイプがあり、脳寒栓症は、心臓付近にできた血栓が移動し、脳の血管を詰まらせるものです。長嶋茂雄・巨人軍名誉監督の脳梗塞がこのタイプです。もうひとつの脳血栓症は、脳の血管そのものが狭くなったり、血栓ができたりすることで引き起こされ、夏に多いのがこの脳血栓症です。脳血栓症は、普段健康そうにみえていても脱水症状が引き金となって急に発症します。歌手の西城秀樹さんも48歳の時に脳梗塞で倒れましたが、そ

の原因は減量や過労などによる脱水症状でした。

大切なのは汗をかいていなくても、早め早めにこまめに水分補給を行うことです。

汗をかかなくても、常に体から少しずつ水分が奪われています。室内にいるときもきちんと水分補給をするようにしましょう。室内にいると脱水症状に気付きにくいのですが、トイレに行ったとき尿の色が濃くなっていたら水分不足のサインだと思ってください。

そして夏の脳梗塞の予防でもうひとつ大切なことは睡眠の前後に水分補給を行うことです。

普段私たちは眠っている間に平均コップ1杯程度(200cc)の汗をかきます。

夏の脳梗塞は睡眠中から起床後の時間帯にかけて発症のリスクが高くなります。

予防のために寝る前に水を1杯飲むようにしましょう。



利用者様にお知らせとお願い



- ◎ 健康増進法の改正にあたり、厚生労働省より当施設（敷地内）を禁煙とさせていただきます。望まない受動喫煙を防止するための取り組みはマナーからルールと変わりました。ご理解の程、よろしくお願い致します。
- ◎ 入浴される利用者様へ
入浴後の汚れ物を入れる袋（ビニール袋等）を各自お持ち下さい。
又、ビニール袋が不足しておりますので、余っているビニール袋がありましたら寄付をよろしくお願い致します。



施設長より一言

もうすぐ7月、いよいよ夏到来です。西日本の方では梅雨明けを迎え、どんどん気温が上がり、暑い夏がやってきます。福井の梅雨明けはまだですが、暑い夏には屋内・屋外に関わらず、熱中症予防の為に適度に水分を取るようにしましょう。水分は、果物や野菜からも摂取出来るので、無理なく継続的に水分補給を心掛けましょう♪

リハビリサービスわかすぎ 0776-33-0708

