

# 善通寺診療所 デイケアリハビリ便り

2021年6月号



## 梅雨の時期の体調管理

### ①水分摂取が必要な時:

喉が少し乾いた時、喉がカラカラでは遅く脱水になります。少し乾いたかなと思う時、運動後、入浴後には水分を必ず取りましょう。

### ②身体の水分巡らせ方:

この時期は水分が体に滞りやすくトイレの回数も減ってきます。適度な運動は筋肉、血管の活動が活発になりトイレの回数を適度に保ってくれます。

### ③排出方法:

運動や入浴でも排出されますが、食事でもうまく活用しましょう。この時期に積極的に摂取してもらいたい食べ物は、ショウガ・大豆・海藻・根野菜です。砂糖の取りすぎには注意して下さい。

6月は、梅雨本番ですね。梅雨の時期は水分摂取と過剰水分摂取（水滞）に注意が必要です。水分の取り方、身体の水分巡らせ方、排出方法をうまく利用し、ジメジメした時期を乗り切りましょう。

5月からリハスタッフが増員されました。これからよろしくお祈いします。



## 新:リハスタッフ紹介



豊岡健太OT

職種：作業療法士  
年齢：33歳  
好きな食べ物：お肉、お刺身  
趣味：サッカー、ゴルフ

まだまだわからないことも多く、ご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、みなさんに助けてもらいながら頑張っていきたいと思っています。これからよろしくお祈いします。

現在、3-4時間、6-7時間空きあります。周りに気になる方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

善通寺診療所内デイケア・米澤 ☎0877-62-0311

## ゴム太郎で「足首の上下運動」



- 方法:①椅子に座ります。  
②つま先をゆっくり大きく10~20回持ち上げます。  
③左右交互に動かすようにしましょう。

今回の運動は主にむこうすねやふくらはぎの筋肉を使います。ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれ、血液の循環、むくみや冷え予防効果が期待できます。継続すると転倒予防や歩行の安定につながります。