

9

2022



デイケア
ふれあい新聞

担当: 益田・手島

いくぶん残暑も和らぎ、しのぎ良い日が多くなりました。夏のお疲れは出ていらっしゃるいませんか。引き続き熱中症に気を付けて下さい。そこで、今回は **熱中症対策** に関して紹介したいと思います。

一日の水分摂取量(目安)

水分摂取(入る量)

・食事×3回
約1,500ml



水分排出(出る量)

・排尿×6回/日

約1,800ml

・汗

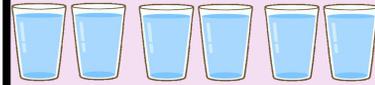
約1,000ml

TOILET



合計: 約2,800ml

約1,300ml
水分補給が必要



コップ6杯分



ペットボトル
約2.5本

※1時間毎にコップ1杯

※入浴前後や起床後もまず水分補給を

※大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

予防法チェックリスト

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の風通しを良くしている
- 必要に応じてマスクを外している
- こまめに水分補給をしている
- 暑いときは無理をせず、シャワーやタオルで体を冷やす
- 涼しい服装をしており、外出時には帽子や日傘をさす





症 例 紹 介



80代 女性

令和4年2月に自宅で転倒し、右上腕骨近位端骨折で入院、手術された。4月に自宅に戻られるが右肩の痛みが継続し歩行時ふらつきもある。介護保険を申請しデイケア週2回の利用となる。

ROM訓練・徒手療法・運動療法・屋外歩行訓練実施！

	R4年6月	R4年8月
足の力	23	28
腕の力	10	14
筋肉量(%MV)	69	72
TUG(バランス)	27'32	24'76
肩関節屈曲可動域	100°	130°

・身体機能が向上したことでふらつきが軽減され、バランスが向上しました。また、右肩の痛みも軽減され可動域が拡大しました。現在は、旅行に行けるようになるという目標達成のために生活行為向上リハにて屋外歩行訓練を行っています。

