

体力測定やってます



梅雨に入って、ジメジメ蒸し暑い季節になってきましたね。皆さん、水分・食事をバランスよく摂り、睡眠をしっかりとって梅雨の時期を乗り切りましょう！！

さて、6月より津森デイケアでは体力測定を実地させていただいています！！

体力測定の目的

全身の筋力・歩行能力・バランス力などを測定していくことで日常生活での安全な動作を行うバロメーターになります。

皆さんのやる気や目標になるよう、三か月に一度体力測定を行います。



看護師さん通信

来所されたらまず、血圧・検温・SP02(経皮的動脈血酸素飽和度)測定します。その日の体調や状態などの問診をします。入浴では皮膚や爪の状態を診ます。変化や急変にすぐ対応できるように備えております。デイケアの看護師さんは優しくきれいな方ばかりですよ☺
聞きたい事や気になる事があれば、気軽に声をかけてくださいね！

熱中症予防

これからどんどん暑くなってきます。熱中症予防をしていきましょう。

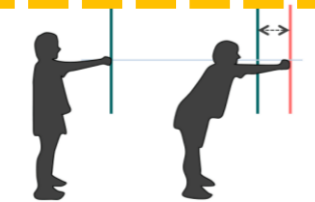
- ◆「水分を」こまめにとろう
のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
- ◆「塩分を」ほどよく取ろう
過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。
- ◆「睡眠環境を」快適に保とう
通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。
- ◆「丈夫な体を」つくろう
バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



【握力】
手指屈曲筋力は全身の筋力と相関が高いと言われています。握力を測定することで、全身の筋力が維持できているかどうかを判断することができます。



【TUGテスト(タイムアップゴーテスト)】
椅子から立ち上がり、無理のない速さで歩き3m先の目印で折り返し椅子に座ったところまでの時間を計ります。転倒リスクの高い方を判断するのに有用なテストとされています。



【FRT(ファンクショナルリーチテスト)】
膝を曲げずに上肢をできるかぎり前方へ伸ばし、その到達距離を測定します。動的バランス能力を評価し、転倒の危険性を予測する指標とされています。

素敵なご夫婦紹介します



井上さんご夫妻
旦那様の意気持ちに寄り添われたケアをされており、私たちスタッフはいつも温かい気持ちになります。旦那様も意欲的にリハビリに取り組みされており、スタッフも刺激を受けています！！

★スタッフ紹介★



櫛本 梓
こんにちは！！4月から入社しました櫛本です。『一日一笑』これは私がお仕事についてからのモットーです。“今日も楽しかった”そんな風に少しでも思ってもらえる様、笑顔の絶えないデイをつくっていきたいと思います☺