

王山だより

秋号
2017.09

リハビリセンター王山

〒916-0025 鯖江市旭町1丁目3番22号
TEL : 0778-51-7720 FAX 0778-51-7718
URL : <http://www4.ttn.ne.jp/~ohzan/>
Mail : ohzan@wt.ttn.ne.jp 医療法人 王山

夏の壁紙です

あさがお

(左の写真)

海の中の風景

(右の写真)



7月の

調理クラブの
メンバーです。

おはぎ できて
Vサインです。



前号で作成中
だった壁紙の
完成図です。

ひとつひとつ
お花紙を丸めて
仕上げました。



ゴムを使用し(強力です!)
下肢筋力低下予防をしています。

(デイケア)

8月18日(金) 納涼祭開催しました



おみこし



ネーム作り



金魚すくい



うちわ作り、喫茶コーナー

脳のトレーニングしてますか??

「やってみたいこと」、「楽しい事」、「好きなこと」で脳は活性化します。
ご自分の脳を活性化しましょう!!

年齢を重ねると「直感力」や「思考力」などのスピードが衰えてきますが、脳の活性化をするには、得意な事を楽しみつつ、時には苦手な分野にも挑戦するなど、左右の脳をバランス良く使っていく事が大切です。

日々の生活の中でも脳をイキイキさせる習慣を!!

脳を活性化する5つの習慣

脳を飽きさせない生活が大切です。「楽しい!」と思う事から始めましょう。

1. 右手と左手で違うことをする

右手はグー、左手はパーにします。

右手はグーのまま太ももをトントン、

左手はパーのまま太ももをなでる。この動作を同時にします。



2. 制限時間を決めて新聞や雑誌を読む

新聞などを、時間を制限して読むことで集中力が高まり、脳が活性化します。



3. 人と積極的に会話する

人との会話は脳全体を使うので、脳トレには最適です。

「何を話そう」「次は何の話をしよう」など考える事も大切です。



4. 料理を作る

メニューを考えたり、手順を考えながら料理をすることで脳は活性化します。

新しいメニューに挑戦する事もいいですね☆これを機に料理してみませんか?



5. バランスの良い食事を心掛ける

体にも脳にもバランスの良い食事は大切です。

現代は野菜不足が心配ですね……。積極的にとりましょう。



この他にも新しい趣味を見つけたり、スポーツをしたりする事も、脳の活性化に繋がります。
是非、この秋は趣味を存分に楽しみ、脳の活性化を図りましょう!!

参照：元気生活 motto

(リハビリ)

夏祭りだ ワッショイ！

ポスター
競演

職員の
力作

(左の写真)

利用者様
の力作

(右の写真)



オープニングのスイカ割りに始まり、ボールすくい・お手玉投げ・お宝さがしの後のお楽しみは、オープンカフェにてかき氷・(ノアル)ビール・スイカを食べて・飲んで大満足！

(3F CW)



トオ～ スイカ割り

とったドオ～

あ～ちびたあ～
かき氷

イエ～イ
ビール

スイカで
ございます

朝の脳活リハビリの風景



8月26日に行われた納涼祭の様子です。皆さん楽しんでおられました。

(4F CW)



新入職員の紹介

どうぞよろしく
お願いします



服部 ^{のりこ} 智子 さん
入所ケアワーカー
H29.6.20～



正木 奈々 さん
入所ケアワーカー
H29.7.3～

蚊媒介感染症に注意しましょう！



蚊媒介感染症とは？

蚊が媒介する感染症の総称です。（患者さんに直接触れたり、咳や吐物からの飛沫を吸引することでは感染しません。）蚊媒介感染症には、デング熱、チクングニア熱、シカウイルス感染症、マラリア、ウエストナイル熱、日本脳炎などの感染症があります。

蚊媒介感染症の対策

蚊が感染症を媒介することから、

「蚊を発生させない対策

（発生源対策）」、

「蚊に刺されない対策

（防蚊対策）」が重要です。

蚊の発生源対策

次のような場所では蚊の幼虫が発生することがあります。蚊の発生源とならないよう注意してください。



- ・ 溜まった水を定期的に捨てる、屋内に収納する、撤去・処分する
 - ・ 水の除去などが難しい場合には、成長阻害剤などの医薬品や医薬部外品を使用し、蚊の幼虫を駆除する
- ※なるべく、水の除去など医薬品や医薬部外品を使用しない対策を検討してください。
- やむを得ず使用する場合には、使用方法などを守り、正しく使用してください。

防蚊対策

- ・ 外出時には長袖シャツ、長ズボンを着用し、肌の露出をなるべく避ける
 - ・ 肌の露出部分にむらなく虫除け剤を使用する
- ※虫除け剤の効果は、蒸発、雨、発汗、拭くことによって失われるので、屋外で長時間活動するときは、定期的に再使用する必要があります。
- ※小児に使用する場合には、必ず保護者等の大人が、商品説明書の注意書きに沿って使用してください。必要な場合は、事前に小児科医にご相談ください。
- ・ 網戸や扉の開閉はすばやくし、なるべく開閉を減らす
 - ・ 蚊取り線香などを使用する
 - ・ 蚊媒介感染症の発生地域に渡航する場合には、事前に感染症の発生状況（厚生労働省検疫所ホームページ）を確認する