

毎日暑い日が続きますね。夜になってもなかなか気温が下がらず、熱帯夜で何度も起きてしまうのでは?  
エアコンが苦手な方も多いかと思いますが、熱中症の危険も高まりますので、エアコンを効果的に使うことをお勧めします。次面で紹介させていただきます(^o^)

8月9日は祝日の為、お休みさせていただきます。



No.68 令和3年8月

リハビリスタジオ なるざの森  
TEL 0776-77-2251  
あわら市二面2丁目301番地

## 変わりました！なるざのリハビリ

介護保険の法改正に伴い、7月よりなるざの森のリハビリの内容を変更させていただいております。  
そこで、変更後のリハビリ内容について皆様に紹介したいと思います！

### ★グループピングの実施

#### ①各時間3グループの小グループ(3名程度)

②ケアプランを基に、課題や目標を抽出し、個々に合ったリハビリ(認知機能向上・運動機能向上・口腔機能向上)を小グループ(3人程度)で行います。

#### ③個別対応

(1)関節可動域訓練などが維持目的での継続した個別リハビリが必要な方

(2)生活動作に課題があり、目標や期間などを設定した期限的な個別リハが必要な方

#### ④個々のメニューを各自で行っていただく自主トレーニング

ケアプランに則り、リハ職が提供するマシン等を使用した運動プランを自主的に行っていただきます。

プランは、身体能力に応じて個々それぞれとなっています。

### ★リハビリの時間割(例)

※リハビリは自主トレーニングメニューの方も含め、午前中に実施します。

※小グループの時間割は職員が決定します。

職員	リハビリ職員A	リハビリ職員B	リハビリ職員C	リハビリ職員D
9:40~10:00	運動メニュー(3名)	認知メニュー(3名)	認知メニュー(3名)	自主トレーニング (左記の運動・ 認知・個別 メニューに名前 のない方)
10:10~10:30	運動メニュー(3名)	認知メニュー(3名)	個別メニュー	
10:40~11:00	レッドコード(12名)	認知メニュー(3名)	個別メニュー	
11:10~11:30	レッドコード(12名)	運動メニュー(3名)	個別メニュー	

レッドコード:午後からも2回に分けて、上記(レッドコード)に名前のない方を行います。

## 手指から脳トレーニング！

### 今月の活動

リハビリや入浴の合間の時間を有効に...。皆さんの脳活性のお手伝いします。



～漢字パズル～



たなばた

皆さんの願いが叶いますように☆  
裏面に続きます...

かんじ  
漢字

～カレンダー作り～

## ～作品作り～

職員が見守りや、介助で作品作りをお手伝いします



貼り絵で上手に季節の野菜をつくられました！

## ～自主活動～

ご自分で作業を進められる方の作品です



先日まで、職員の見守りで作成されていましたが、とても上達され、現在は1人でも作成できるようになりました！

## ～熱帯夜の快適エアコン活用術～

### ★基本的にエアコンはつけたままがオススメ

「夜もエアコンが切れた後は温度が上昇しますから、睡眠不足や熱中症を招きがちです。

特に熱帯夜が続く今は一晩中エアコンをつけっぱなしにすることをオススメします。

設定温度は28°C以上に設定し、風が直接体に当たらないようにしましょう」

(ダイキン広報部)

### [快適エアコン活用術] 一晩中エアコンを使いたい人



※エアコンの機種によっては、「湿度 50~60%」という設定ができない場合もあります  
※ダイキン工業株式会社HP「熱帯夜の困りごと解決法」の資料を元に作成

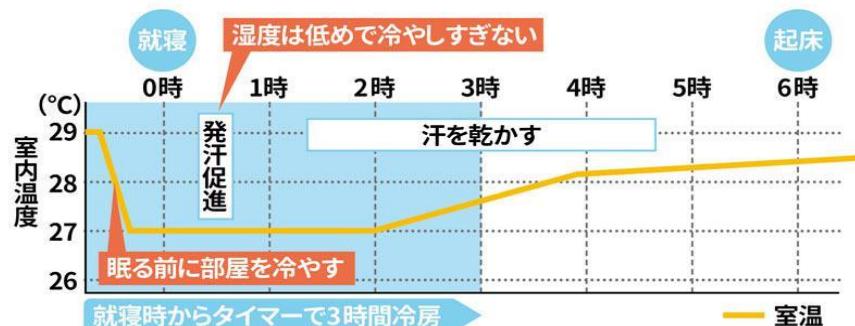
### ★タイマーでオフにしたければ就寝前に部屋を冷やしておく

適切な温度・湿度をコントロールすることが快眠のためのポイントのひとつですが、どうしてもエアコンを途中で消したいという方にオススメの方法があります。

「就寝1時間ほど前にエアコンを低めに設定しておくと良いでしょう。こうしておけば部屋の壁面や寝具などを冷やし、エアコンを切った後も涼しい状態を維持できるとともに、湿度もコントロールされ就寝直後の汗を乾かすことができます」

(ダイキン広報部)

### [快適エアコン活用術] 一晩中エアコンをつけっぱなしにしたくない人



※エアコンの機種によっては、湿度設定ができない場合もあります  
※ダイキン工業株式会社HP「熱帯夜の困りごと解決法」の資料を元に作成

このとき「切タイマー」を3時間に設定すると、入眠直後の深い睡眠が阻害されることなく、快適に眠れます。今年は、外出自粛期間が長く、いつもの年に比べて体が暑さに慣れていません。特に、体に熱がこもりやすい高齢者は、夜間でも熱中症には注意しましょう。