



特集：田中らぼたもち

「良いストレス・悪いストレス？」

ストレス過剰

人は日常生活のなかで、さまざまなストレスを受けています。ストレスには良いものと悪いものがあり、人はそのなかでバランスを取りながら生活しています。入学試験や仕事の期限などが「良いストレス」となれば、人は適度な緊張感と集中力をもって、普段以上の力を発揮できるかもしれません。

良いストレス



悪いストレス

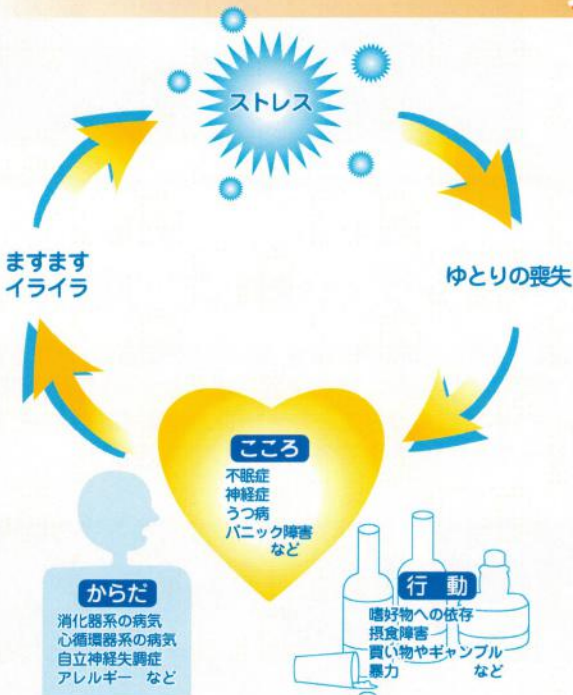
逆に、良いストレスが少なすぎると、生き甲斐を見失ったり、空虚感を感じたりして、悪いストレスになってしまう可能性もあります。

ストレス過小

ストレスは個人の価値観や捉え方によっても変わってきます。たとえば、仕事に熱心で真面目な人は、仕事にあまり重きを置いていない人よりも、仕事上の失敗をストレスと感じやすいでしょう。

一方、失敗を糧とするようなタイプの人にとっては、むしろ「良いストレス」になることもあるかもしれません。

ストレス解消がうまくいかないと…



ストレスにうまく対処できずに、心身に負担がかかり始めると、こころやからだ、行動に不調が出てきます。これらの反応は、生体のSOSと捉えて、きちんと治療をする必要があります。

このように、ストレスとストレスがもたらす心身の不調が、相互に悪循環を形成してしまふことがあります。このような悪循環には、どこかで必要な対処をし、流れを変えていく必要があります。

人が生活を送っていくうえで、物理的・精神的に他者との関わりを避けることは不可能です。そのため、ストレスそのものを完全に避けることは不可能と考えられます。ストレスについて考えるときに重要なことは、

ストレスをどう取り除くかということよりも、
ストレスといかに付き合うかということ

であるといえるかもしれません。

京都府精神保健福祉総合センター「心の健康のためのサービスガイド」より

枚方市地域支援介護予防事業「元気ここから教室」

枚方市からの委託事業として通所型介護予防教室「元気ここから教室」を4月19日～7月12日までの毎週土曜日にデイサービスリハボで開催しています。この教室では要介護状態になるのを未然に防ぐために、リハボにあるリハビリ機器などを使用しながら運動器の機能向上に取り組んでいます。



「この時期は要注意!! 脱水・熱中症」

脱水とは、体内から水分と電解質（主にナトリウム）が過剰に失われることを言い、脱水になると、熱中症の危険性が高まります。特に高齢の方は、発汗機能の低下、喉の渇きを感じにくい、体温調節機能の低下などにより、熱中症を発症しやすい状態です。

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時には痙攣や意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても、室温等が高い為に、熱中症になる場合があります!!

熱中症にならない為に

- ①室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用!!
- ②のどが渇かなくても水分補給!!
- ③調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう!!



熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう!!!

通所リハビリテーションより ～集団プログラムの充実～

今年の通所リハビリテーションの目標は、集団プログラムの充実していくことです。そのため利用者様にはパワーリハビリやエアロバイク、ブーリー（滑車）も積極的に実施して頂いていますが、このほかにも座席で行う集団プログラムに参加して頂いています。

現在、その集団プログラムの中の一つである棒体操を利用者様にお勧めしています。棒体操は両手だけでなく、片手でも行えます。片手で実施できる短い棒も用意しています。肩や肘の筋肉を動かしてストレッチを行う・お腹周りや背筋のストレッチ・猫背や肩こりの予防・呼吸がしやすくなり全身の体力の向上を目的とし実施しています。



デイサービス リハボより

リハボ式:「脳を本気で活性化させるトレーニング」⇒略して『NHK-T』

ワーキングメモリーとは主に、作業等をする時に必要な情報を一時的に記憶しながら操作する為の脳機能の一つです。日常生活で色々な事を考えながら行動していますよね?例えば、周囲に気を配りながら歩く、次の工程を考えながら料理をする等、複数の事を同時に行っている訳です。これを「二重課題」と言います。リハボではレクリエーションや、体操、作業リハビリのプログラムの中でこうした「二重課題」を取り入れ、ワーキングメモリーをより活性化するようにしていきます。

ワーキングメモリートレーニング(視覚や注意力を鍛える事の出来るトレーニングです)

ルール1☆ 1から20までの数字を順番に出来るだけ早く探し出して、数字を指で差しながら声に出して読む。

ルール2☆ 数字は目でチェックしながら探しましょう。

ルール3☆ 目で探している数字は、数字を指さすに「ピンポン」と言いましょう。

	18	48	6		12
1				13	
	17	9	19	8	M
	14		2		15
N		10	7		3
	11			5	16
25	4	38		B	20



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町 17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617
 通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511
 訪問リハビリテーション
 デイサービス リハボ TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555
 ホームページ <http://www.tanakageka.com>

編集部 つぶやき

夏の暑さは厳しいですが、我慢せずに、水分などはしっかりと摂取して快適で楽しい夏をすごしましょう。でも冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎにもご注意ください!