夏本番！

今年の夏は猛暑な上に、急に激しい雨が降り出したりと不安定な天気が続きますね。
暑さもまだまだ続くようなので、体調の管理には十分気をつけましょう！

※8/11　山の日の為、なるざの森休業となります
8/14～16のお盆は通常通り営業いたします

森だより

No. 20　平成29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

8月　行事予定

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ブローチ作り　又は　スリッパ飛ばし			
7	8	9	10	11
買い物　又は　テーブル卓球				祝日 山の日
14	15	16	17	18
貼り絵　又は　ゴゴ楽体操				
21	22	23	24	25
おやつ作り　又は　DVD鑑賞				
28	29	30	31	
ペン字　又は　大旗キャッチ				

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認下さい。

7月24日　漬物くらぶ

夏はキュウリです！
カリウムの多いキュウリは汗だくになる夏にぴったりの野菜です。
漬物で、ご飯のお供にして、食欲の落ちる夏を乗り切りましょう！

～買い物練習～

バローへ行きました♪

スーパーの多くは大体の配置が似ています。効率よく買い物が出来るように、買い物リストを作成したり、事前にチラシを見てから買い物に行きましょう！！

賞味期限の確認も！

注文をしましょう！

予算に収まりましたか？

7月24日～　～調理練習～

夏は冷たいデザートが美味しいですね♪
牛乳が入っているフルーチェは、食欲の落ちる夏にぴったりのデザートです！！

～おやつレシピ～

材料（5人分）
フルーチェ　1箱
牛乳　200ml
シリアル　適量
フルーツ　適量

完成！

☆フルーチェパフェ☆

≪作り方≫
①ボウルにフルーチェと牛乳を入れ、お玉で軽くかき混ぜる
②フルーツを飾り付けやすい大きさに切る
③器にシリアル → フルーツ → シリアル → フルーチェの順に入れる
④フルーツを飾る
※ホイップフリームやアイスクリーム、チョコソースをかけても美味しいよ♪

楽しみながら運動機能向上！

◎ゴゴ楽体操（セラバンド体操）◎

セラバンドは売っているの？というご質問も。購入を検討される方は、まずはなるざの森のリハビリで使用方法を習得して、トレーニングに取り入れるのもいいですね♪

◎カーリング◎

棒か足を使ってのカーリングです。強弱の付け方が難しく足首や手首の使い方の練習になりますね。

手指から脳トレーニング！

◎七夕飾り作成◎

折り紙で奴っこさんを作って頂いたり、☆を折って頂いたりと皆さん器用です！

どんなお願いごとをされましたか？

◎絵葉書作成◎

♡うれしい暑中見舞いですね♡

誰にあげるのでしょうか？
喜んで受取ってくれる姿を思い浮かべるとうれしくなりますね♪

～高齢者の“汗も”と“接触性皮膚炎”～

暑い日が続きますね。高齢者の方は、クーラーが苦手な方も多く、昼間でもクーラーを付けずに扇風機だけで過ごすという方もいらっしゃるのではないでしょうか？中には、汗もができてしまい、夜間も痒みで眠れなくなってしまう等、悩まされている方も多いと思います。

汗もは、汗を出す管（汗の吹き出し口）が、汗が一度に大量に出ることで、塞がれてしまうことで起こります。

高齢者の場合は、赤みがかった炎症を起こしている汗もが多いですが、汗もと思っていたら実は汗もではなく、**接触性皮膚炎**という場合もあります。

接触性皮膚炎について

見た目はよく似ていますが、接触性皮膚炎の場合は汗に含まれる塩分やアンモニアなどの成分により起こる汗のかぶれと言えます。首筋や背中などの汗をかく部分に、広範囲に短期間に赤いブツブツができます。乾燥や摩擦で肌が弱くなっている部分に起こりやすく悪化もしやすいので、高齢者は特に注意が必要です。

接触性皮膚炎を予防するためには、高温多湿の環境を改善することが重要です。また、汗をかいたら早めにシャワー等で汗を洗い流すようにしましょう。

ただし、石鹸等でゴシゴシ洗いすぎると、皮膚を守っている皮脂も洗い流してしまいかえって肌を痛めてしまいますので注意が必要です。

もし、あせもかな？と思われる症状が出た時には、一度受診することをお勧めします。