



日吉通信

2018.6～2018.7月号

新聞班発行

『夏の生活、健康管理』

夏は陽差しも強く、熱中症や脱水症に陥りやすくなっています。

熱中症とは「身体の中で熱がこもって体温が上昇し水分や塩分が不足して体の機能や意識に障害が出る事」です。

高齢者や肥満の方も熱中症になりやすいと言われています。予防するにはこまめに水分補給をする、室内の温度は28℃を目安にする、外に出る時は帽子や日傘を使用する、十分な睡眠、栄養をとるなどは必須の条件です。

脱水症とは「体から水と塩分を失う事」です。1日に必要な水分の量は約2.5リットル程度が望ましく、食事から約1リットル、飲み物から約1.2リットル、体内で作られる水が約0.3リットル必要で呼吸・皮膚から蒸発するのは約0.9リットル、尿便として約1.6リットル出てゆきます。スポーツドリンクも糖分が多すぎると血糖値が上昇し、のどが渇きまた水分を摂ると言う悪循環に陥ります。大量に汗をかいた場合は塩分やミネラルが必要です。

賢く、つまり喉が渇く前に習慣として、こまめに少しずつ、果実・野菜からも摂りましょう。おす

すめのタイミングは起床時・朝食・10時頃・昼食・15時・夕食・入浴前後・就寝前です。摂取量としては、コップ1杯程度がお勧めです。



『OTJOB班活動』

＊物品・図書班

図書班からのおすすめの一冊は、『羊と鋼の森』宮下奈都著（税込1602円。文庫702円）

ピアノ調律師の新人さんが孤軍奮闘し、仕事の素晴らしさを知っていくお話だそうです。

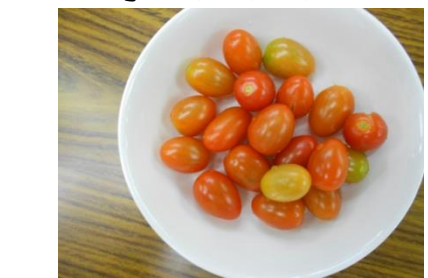
本屋大賞を受賞し、映画化もされているそうです。

＊畑班

現在植えている作物は、人参・バジル・ミント（5種）・トマト・いちご・なす・百日草・ビッグひまわり・つりがね草と盛りだくさんの畑班。

草むしりや水やり、芽かき、トマトの誘引、ナスの棒立て、

ひまわりの間引きと作業は広範囲に渡って大変だったそうです。特にヘルプロで使用する為に暑い中で



の作業だったと事です。畑班さんご苦労様でした！

＊巻き絵班

●作品名「くまぽん」

＜頑張った点・工夫した所＞

作品のサイズをあえて大きくした事で、作り



やすいように工夫しました。がんばった点は、影もつけた所です。次の作品は「バラ」を予定しています。

『フリーマーケット』

平成30年5月27日の日吉中央通りのフリーマには日吉病院も参加しました。陽気もよく多くの人が買い物に訪れました。私たちはリハビリで作っているくるくるレインボー・刺し子・陶芸品等売りしました。最初はドキドキしましたが、1人1人担当の1時間を楽しく過ごせて良かったということでした。



『ヘルスプロモーション』

5月24日木曜日にチーム畑でバジルが収穫出来ました。それを利用してヘルスプロモーションでバジルピザを作りました。

ホットケーキミックス、塩、オリーブオイル、水で生地を作り、



トマトソース、ベーコン、チーズを置き、バジルを散らしました。PM4時からのお茶会でみんなで美味しくいただきました。

『庭の花』

日吉病院の庭を楽しませてくれる、6月の花。

鎌倉の明月院（あじさい寺）のあじさいは満開です。梅雨時の花です。咲き方、色合いとも調和のとれた花で庭の一隅にぜひ一株、欲しいです。かわいい青色のサルビアの花が咲いていました。数本のおしべは中心のめしべを囲み夏の花壇の主役をなしています。



『編集後記』

6月からリハビリ活動のOTJOBの名前がソーシャルアクティビティーOT、デイリイアクティビティーOTと名前が変わりOTJOB通信もみんなて話し合い「日吉通信」と名前を変更することになりました。この夏は暑い日が続いて猛暑となっておりますので、皆さまも夏バテなどならぬように！