

あすかテイクアセンター 6月号

「あめふり」

1. あめあめ ふれふれ かあさんが **じゃのめ**で おむかい うれしいな
ピッチピッチ チャップチャップ ランランラン
2. かけましょ かばんを かあさんの あとから ゆこゆこ **かねがなる**
ピッチピッチ チャップチャップ ランランラン
3. あらあら あのこは ずぶぬれだ やなぎの **ねかた**で ないている
ピッチピッチ チャップチャップ ランランラン
4. かあさん ぼくのを かしましょか きみきみ このかさ さしたまえ
ピッチピッチ チャップチャップ ランランラン
5. ぼくなら いいんだ かあさんの おおきな じゃのめに はいってく
ピッチピッチ チャップチャップ ランランラン

『あめふり』は、作詞：北原白秋、作曲：中山晋平による日本の童謡。1925年（大正14）に雑誌『コドモノクニ』11月号で発表されたそうです。

用語説明

- ①**じゃのめ**：蛇の目傘のこと、竹や和紙で作られた日本の伝統的な和傘です。和紙には柿渋が塗られ防水性を高めています。
- ②**カネがなる**：カネとは、カバンの留め具を指すそうです。歩くたびにカバンの留め具の音が後ろで鳴っている光景が描写されています。
- ③やなぎの **ねかた**（根方）：柳の木の根元を“ねかた”と言うそうです。



寄え：国道191号の広島県山県郡安芸太田町小坂付近

“雨降りの思い出”

雨の日に小学校から家に帰る道には、たくさん水たまりがありました。

傘をぐるぐる回しながら、傘の骨の先端からまわりに飛び散る水玉を楽しんだり、水たまりを走って水しぶきを飛ばしたり、傘をささずずぶ濡れになり、よく母に叱られたものです。

理事長井上貴雄

～ 梅雨 ～

今年の梅雨入りは、平年並みか遅い見込みで、九州から関東は「平年並み」6月上旬と日本気象協会は予想しています。

◎梅雨のおうち時間の楽しみ方

雨降りは、おうち時間を充実させるチャンスです。
読書、映画や音楽鑑賞などは鉄板ですが、私はがぜん
“もの造り”です。

今は、DIY であるものに挑戦中です。

杉板を材料に、電動工具で悪戦苦闘中。

いつの日か、あすかデイケアセンターに登場するかも
しれません。

これまでも、あすかクリニック、あすかデイケアセンターやあすか福祉センター
中ノ島に、作品を何点かおいています。機会があったら見てね！（写真）



◎梅雨の体調管理

①梅雨に起こりやすい体調の変化

- 頭痛や肩こり
- むくみやだるさ
- 不眠や気分の落ち込み
- 胃腸の不調 など

②体調管理のポイント

- 食生活ではバランスの取れた**食事**を心がけ、特に暴飲・暴食は禁物です
豚肉、ブロッコリー、アボガド、納豆、キムチ、ヨーグルトなど
- 湿度が高いと汗をかかず、**体温調整**がむづかしくなります
エアコンの除湿機能を上手に使うって快適な環境にしましょう
- **睡眠**不足は大敵！
布団乾燥機を使ったり、枕元が涼しくなるような工夫をしましょう
先日テレビの情報番組で、ペットボトルに水を入れ凍らせたものを枕元に
置くと良いと言っていました（涼しい・結露を防ぐ）
- 適度な**運動**
身体を動かすことで 暑熱順化が出来たりストレス解消につながります
- **生活リズム**を崩さない
- **ストレス解消・リフレッシュ**する

あすかクリニック院長 井上貴雄

リハビリテーションが大切です！

あすかクリニック 院長 井上 貴雄

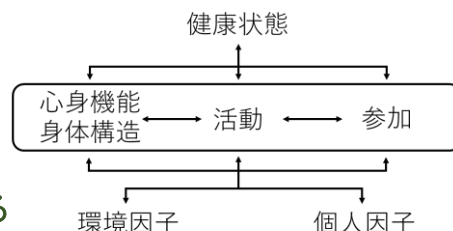
★リハビリテーションが目指すものは？

- ①心身機能・身体構造の改善
- ②活動（ADL・IADL）能力の改善
- ③社会への参加

リハビリを行う事で、生活機能全般の向上させることが出来る。

- 急性期リハビリは①が中心であり、回復期のリハビリは②が中心となる
- 回復期リハビリは日常の生活を取り戻すためのプロセスであり③を目指す
- 維持期（生活期）リハビリは日々の生活の中で、生活のしやすさを維持する

ICFモデル 生命・生活・人生を包括する生活機能



★リハビリテーションのゴールとは？

- 病気や障害などに対しリハビリを行うことで、出来なかったことが出来るようになり日常生活での困りごとを減らすことがゴールです
- その人が、その置かれた立場や環境の下で、その人らしく過ごすことが大切です
- リハビリにより再獲得した能力を、生活の場でいかに発揮し、社会参加できることがゴールです

★リハビリテーションは「切れ目なく」「継続する」ことが大切です！

◎ 急性期リハビリ（益田赤十字病院、益田医師会病院 など）

脳血管障害や循環器疾患、運動器疾患や外傷など発症（受傷）直後から全身状態が安定するまでの間に行うリハビリテーションである

◎ 回復期リハビリ（益田医師会病院、訪問リハビリ・通所リハビリ施設）

生命の危機を脱し全身状態が安定した時期に行われるリハビリテーションであり、機能の回復や社会復帰のために重要な時期であり、発症（受傷）前の状態に近づけることを使命とし、専門職による専門的なリハビリテーションが行われる

◎ 維持期（生活期）リハビリ（訪問リハビリ・通所リハビリ施設）

機能の回復や社会復帰のために、専門職による専門的なリハビリテーションが行われ、低下した生活機能が向上した状態をいかに維持するかが重要である

回復期リハビリで再獲得した機能をいかに発揮できる状況を作り出すために、環境を整えたり、まわりの人たちの協力が必要となる

特別な環境下（リハビリ訓練室で療法士などが指示したり、見守っていた状況）で出来ていた事（**能力**）を、生活の場でも出来る（**実行状況**）ようにすることが重要である

6月の花

紫陽花(あじさい)

- 紫陽花は、原産地が日本の落葉低木です。6月から7月にかけて開花します。
- 花の色のなぞ？
花の色はアントシアニンという色素によるもので、土壌のpH(酸性度)によって花の色が変わります。一般に「酸性ならば青、アルカリ性ならば赤」になると言われている。
花を青色にしたい場合は、酸性の肥料や、アルミニウムを含むミョウバンを与え、土壌に窒素が多く、カリウムが少ないと紅色が強くなる。また、花色は開花から日を経るに従って徐々に変化する。花の色が移り行くため、
- 紫陽花の花言葉は
移り気、浮気などあまり良いイメージの花言葉はないのかなと思います。



★新規の利用を受け付けています★

- 月・火・木・金
：介護給付 7～8 時間リハビリ
- 水・土
：介護予防、介護給付 1～2 時間リハビリ

島根県益田市乙吉町口 33 番地

あすがクリニック2階

あすがデイケアセンター

☎ 23-3331