



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

暑さが増したり梅雨になるこれからの時期、熱中症とともに脳梗塞の注意が重要です。脳の血管障害は冬場よりも汗をかき脱水になりやすい夏に多く、特に高齢者は暑さや脱水症状を感じにくく、重症化してしまふこともあります。脳梗塞を予防するためにも、熱中症の予防に努めましよう。



重症

意識障害
全身けいれん
高体温



中等度

頭痛
嘔吐
ぐったりする



軽度

めまい
立ちくらみ
足の筋肉がつる
お腹の筋肉のけいれん



熱中症の症状

熱中症にご注意！
脳梗塞の原因にも

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

夏号

こはるびより

発行
2019年6月

第169号

熱中症予防

時間を決めて
小まめに水分補給



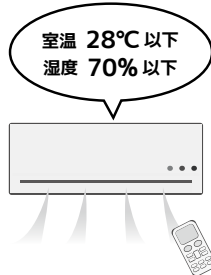
就寝前、起床後にコップ一杯の水を
寝る前と起きてすぐに水分補給。



お酒の飲み過ぎは禁物
利尿作用により、脱水症状が進みます。



空調で室温や湿度をコントロール



熱中症になってしまったら…

- 涼しいところで休む
- 水分、塩分補給
- 衣類をゆるめる
- 太い血管を冷やす
(首筋、わき下、脚の付け根)
- 病院を必ず受診



今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース
- 3 ページ 個別ダイエツト、挑戦しませんか？
- 4 ページ 介護サービスをお考えのあなたへ
メディアカルフィットネスから通信
外来診察担当医表

南東北春日リハビリテーション病院

なんでも相談室

病気・介護の
相談受け付けています！



病気が心配…
介護のことで、相談できる人がいない…
病気や介護のこと、
なんでもご相談ください。

相談料無料

電話：0248-63-7299

メール：kasuga.hp@sirius.ocn.ne.jp

南東北春日リハビリテーション病院 なんでも相談室

検索

EVENT

イベントニュース

メイクアップで綺麗に変身♪ POLAさんの慰問がありました

五月十四日(火)、化粧品会社のPOLAさんによる慰問があり、介護老人保健施設の利用者約三十名が、メイクアップとハンドマッサージを受けました。お化粧をすると自分に自信が持てることで社会との関わりが増える他、脳の活性化の効果もあるそうです。綺麗になったお顔を見て気持ちも明るくなり、心なしか笑顔が増えた利用者さんたちでした。



介護老人保健施設

「南東北リハビリテーション・ケアセンター」では、慰問・ボランティアをいつでも募集中です。

お申し込み・お問い合わせは

〇二四八・六三・七二九九(担当 藤田)までご連絡ください。

自分だけでは続かなかったあなたへ

病院サポートの個別ダイエット、挑戦しませんか？



南東北春日リハビリテーション病院併設の疾病予防運動施設「メディカルフィットネスさくら」では、個別ダイエットのサービスを提供中！

資格を持つスタッフが、個別指導であなたの理想の身体づくりをサポートします。

お値段等は、ホームページをご覧ください。



メディカルチェック
(内臓脂肪測定など)



栄養カウンセリング
(あなたに合った食品選択プランを提案)



運動プランの作成、実行

ショートコースなら、2か月の短期集中でからだを改善！

これからからだの露出が多くなるこの季節、ぜひ病院お墨付きのダイエットに挑戦を！

詳しくは…

メディカルフィットネスさくら

0248-63-7252 (月～土 10:00～21:00)

ぜひホームページもご覧ください！

メディカルフィットネスさくら

検索

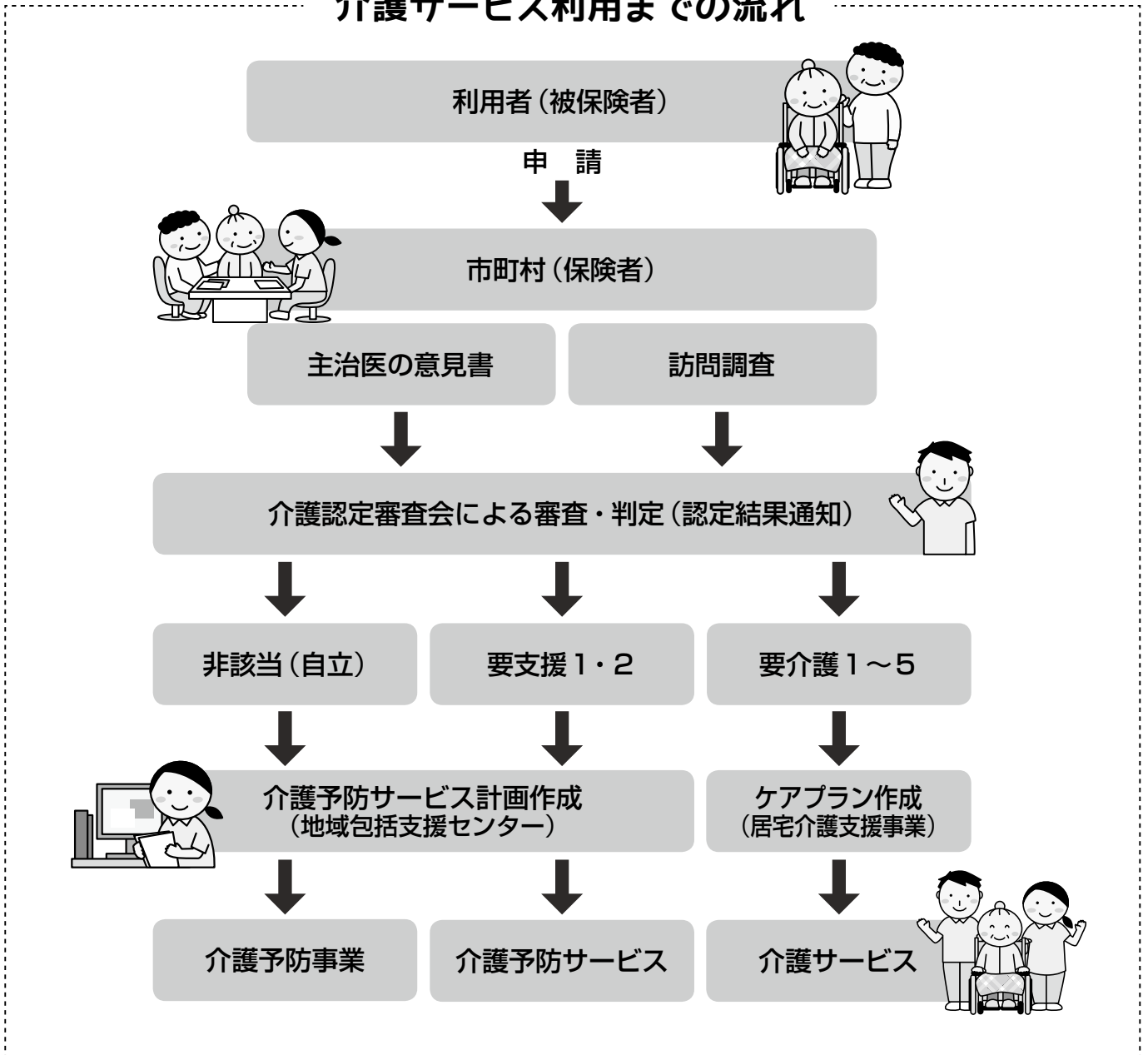
そろそろ介護サービスを…とお考えのあなたへ

両親が高齢になってきた、離れて住む高齢の親がひとりで暮らしている、今まで自分で出来ていたことが出来なくなってきた、などという人は介護（サービス）のことが身近な問題として気になり始めるのではないのでしょうか。

高齢による身体機能の衰えや、認知症などの病気やケガなどにより介護が必要となった時には、介護サービスを提供する公的な介護保険制度を利用する事ができます。

家族や親族の高齢化により気になることが増えてきたら、介護保険の認定申請について、そろそろ考えたほうがよい時期かもしれません。

介護サービス利用までの流れ



当事業所では要介護認定を受けた方に、どのような介護サービスが必要か、ご本人・ご家族とご相談の上、ご本人の身体状況や家庭環境を考慮し、介護支援専門員（ケアマネージャー）が介護サービス計画（ケアプラン）を作成します。その他、介護保険に関する相談も行っています。お気軽にご相談ください。

南東北春日居宅介護支援事業所／南東北春日居宅介護支援センター

TEL 0248-63-7297 / 0248-94-2340

（月～土 8:30～17:00 日・祝日を除く）



新スタジオ「青竹ビクス」

メディカルフィットネスさくらで5月中旬より「青竹ビクス」を導入しました。「青竹ビクス」とは青竹を音楽に合わせて楽しく踏むエクササイズです。足の裏のツボを刺激し、基礎代謝を上げることができるので、冷え性の方にも大変適したエクササイズです。「青竹ビクス」が行なわれる日程については当施設にお問い合わせください。



当施設は見学、体験（要予約）を随時行っております。初めての方でも安心して楽しむことができるレッスンを多々用意しておりますのでお気軽にお越しください。

◆メディカルフィットネスさくらで運動しましょう◆
生活習慣病予防に…お気軽にお問い合わせください!

＜無料体験・見学随時受付中!＞

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
消化器科	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	木村 洋	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来 / 脳の健康外来		
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江 ※予約制 まずはお電話下さい。	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

健診

●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

健診受付：0248-63-7106

初診のみネット
受付を行っています



禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■発行 / 医療法人社団 三成会 TEL:0248-63-7299(代)

介護老人保健施設 入所受付中! 0248-63-7263

所在地：福島県須賀川市南上町123-1
http://www.kasuga-rehabili.com

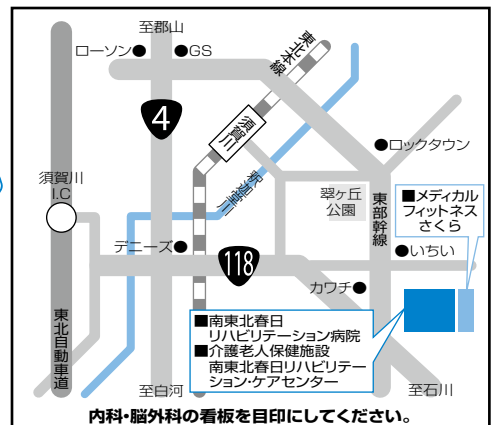
南東北 春日

検索

CLICK



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。