

やわたメディカルセンター

やわた健康スタジオAスタジオ

予防専用のアクティビティ健康づくり、仲間づくりで、元気をアップ！

ピアサポートの取り組み

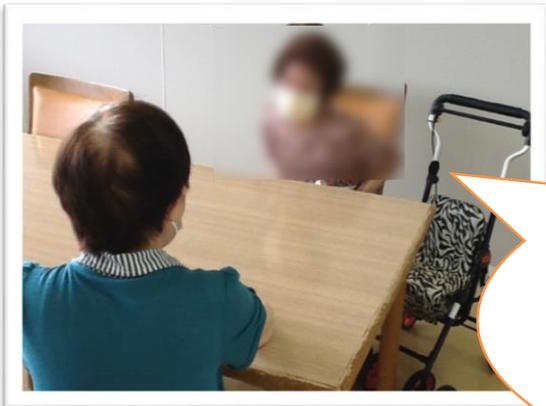


ご利用者の“**やってみたい**”をもとに、
ピアサポートをはじめました！



- ・ **同じ病気の方**と話がしてみたい。
- ・ **悩みや日常生活**についてお話を聞いてみたい。
- ・ 気軽に話したり、**情報交換**をしてみたい。

活動の様子



皆さんの病気の悩みや、受けている治療などについて、お互いにお話しをする**場**をつくりました

- ・ 歩き始めで動き出しにくく、とても辛いんです。
- ・ どんなお薬を飲んでいるの？
- ・ 急に動けなくなる時がある！（そうそう！）



ご利用者の感想

- ・ 普段は話せないようなことも気軽に話ができ良かった。
- ・ 知らないことも聞いて良かった。
- ・ 自分の思いを話せて、気が楽になった。

今後も、ご利用者同士の交流などを通じて「自分で学ぶ力」、
「自分で課題を解決していく力」、「支え合う力」を支援させていただきます。

＼ 脱水・熱中症予防 ／

○梅雨の今こそ気を付けて！

熱中症は、体が暑さに慣れていない梅雨の晴れ間や梅雨明けのときに発症する方が多いと言われています。

熱中症の始まりは水分不足、つまり脱水です。

○一日に必要な飲水量は 約**1.2L**

体から水分が失われやすいタイミングでの摂取を忘れずに！



起床時



食事



運動の前後



就寝前



Point !

のどの渇きは、**すでに脱水** 渇く前に**こまめに補給**

健康スタジオでも、運動の前後などに水分の補給をしていただき、脱水や熱中症の予防をしながら運動に取り組んでいただいています！

スタッフ



管理者

酒井 有紀
(理学療法士)



古河 円
(理学療法士)



高木 洋之
(理学療法士)



北山 彩香
(理学療法士)



橋本 実
(作業療法士)



正木 輝美
(事務)

特定医療法人社団勝木会 やわたメディカルセンター やわた健康スタジオ Aスタジオ（4階）
〒923-8551 石川県小松市八幡イ12番地7

お問い合わせ TEL 0761-47-7555

小松市はつらつシニア支援事業
担当：古河（ふるかわ）