

青山彩光苑 リハビリテーションセンター通信

ステップ

vol. 2

平成20年 7月30日発行



題：「ほおずき」

活動☆紹介

『石川県障害者スポーツ大会』

6月1日(日)に金沢の西部緑地公園陸上競技場で開催された石川県障害者スポーツ大会(フライングディスク競技)に6名の方と参加してきました。

4月下旬から週に4回の練習を開始しましたが、目的の輪までディスクが届かない、練習2週目には足の痛みを生じ練習できないなど、正直不安なスタートでした。しかし、日が経つにつれて徐々にディスクが飛ぶようになり、また経験のあるメンバーが初心者メンバーを教える姿が見られるようになり、練習の質がグッと上がったことを感じました。

当日は風が強く、実力を出し切れなかったメンバーもいましたが、試合の緊張感や他施設の利用者の方との交流をそれぞれ楽しんでいるようでした。

その後、向かった金沢駅では、試合の疲れを癒すために(?)、それぞれおいしい食事をとって七尾に帰ってきました。

遅くなりましたが出場した皆さま、本当にお疲れ様でした！

荒木雅子(鬼コーチ)



『社会参加活動』

5月4日に機能訓練の一環として和倉の足湯へ行ってきました！！午前と午後の2班に分かれ施設のマイクロバスと路線バスを使って行って来ました。障害を抱えてから路線バスを利用することが初めての人も多数いましたが、皆さん日頃の訓練成果を発揮して上手に利用できました。

天気にも恵まれ足湯からの景色はとてもよく、皆さん話が弾み楽しそうに浸っていました。「気持ちいい～♪」という言葉もあり皆さん湯に浸かった足が真っ赤になっていました！！お湯につかっている時間は限られていましたが、皆さんとてもいい経験をしたと思います(^o^)



『七尾市障害者フライングディスク大会』

6月29日(日)に、第4回七尾市障害者フライングディスク大会が七尾市総合体育館で開催されました。七尾市内から約100名の方が参加され、リハビリテーションセンターからはフライングディスクに6名、ペタンクに5名、輪投げに3名の方が出場しました。数週間前から、訓練が終わった後に練習を重ねてきました。

当日は、日頃の練習の成果を発揮できた方も、残念ながら練習どおりにはいかず悔しい想いをした方もいましたが、それぞれ真剣な表情で競技に取り組んでいました。



フライングディスク競技

お知らせ

身体障害者医療費受給者証の更新時期です！！

医療費受給者証が平成20年7月31日付けで期限切れとなります。

つきましては、ご多忙中とは存じますが、早めに手続きの上、新医療費受給者証の提出を(市町より自宅に交付申請書が届いた方のみ)お願い申し上げます。

提出が遅れますと、受診時の医療費が3割負担となる場合がありますのでご注意ください。

訓練・就労の日常



就労移行支援：毎日作業を頑張っています！



機能訓練：朝一番の訓練で屋外を歩く訓練をしています！

予 定

8月13日
～15日

(水)
～(金)

お盆休み(訓練休み)



健康★講座

これからますます暑くなり。食べ物もいたみやすくなる季節になります。そこでこれから特に気をつけたい『食中毒』に関する情報をご紹介します。

《食中毒とは》

人体に有害な物質により、汚染された飲食物を摂取することが原因で起こった病的な状態で、急性と慢性があります。急性の場合、ある一定時間経過して、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状がでます。慢性の場合、食品添加物などを長期間連用することにより起きます。

《食中毒の予防》

① 調理後はなるべく早く食べること ② 冷蔵庫を過信しないこと ③ 調理前の手洗い、調理用具の乾燥・消毒、加熱調理を励行することが重要です。

* 食中毒は、梅雨期・夏季だけに止まらず、年間を通して発生するので注意が必要です。

* 食中毒の型式は、**感染型**と**毒素型**に分類されます。(潜伏期間は菌量により差があります)

	起因菌	原因食	潜伏期	発熱	嘔吐	腹痛	下痢	神経症状
感染型	サルモネラ	弁当類、生乳・ 生卵 ・ 肉類 ・魚介類の加工食品や冷やし豆腐・盛りそば等	12～24 時間 (6～8 時間)	38～40℃ (3～5 日続く)	+	+	+2 時に 血便	—
	カンピロバクター	飲料水、食品類、生焼け肉、生乳	2～7 日 (1～10 日)	38～39℃ (時に 40℃に及ぶ事あり)	+		+～+2 血便多	(痙攣)
	腸炎ビブリオ	生鮮魚介類(刺身、寿司等)	6～20 時間 (8～24 時間)		+	+2	+3 鮮血 を混 ぜること あり	—
毒素型	ブドウ球菌	にぎりめしや弁当のほか、 クリーム ・ あんこ類	約 3 時間 (1～6 時間)	—	+3	+2	+2	—
	ボツリヌス菌	いづし滅菌の不完全な真空パック食品・ かんづめ類	12～36 時間	—	+	+	+	+ (神経麻痺)

※嘔吐、腹痛欄の+2、+3などは症状の強さを表します。

《 発 行 》

社会福祉法人 徳充会 青山彩光苑リハビリテーションセンター

〒926-0831 石川県七尾市青山町ろ部 22 番

電話 (0767) 57-3309 (代)

細木・島田

