パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

9月号

令和3年9月15日発行

コロナウィルスの流行も再拡大し、大変かと思いますが、今月も日々の施設での様子や行事、訓練の様子等を掲載し、ご家族の皆様にもお知らせしたいと思いますので、よろしくお願い致します。

バーベキュー＆花火大会！

８月２７日（金）パシオバーベキュー＆花火大会を開催しました。コロナ対策をしっかりした中、久しぶりの行事を行う事ができました。外でくつろぎながら、肉を食べたり、花火を鑑賞したりと充実した１日になりました。

10月の行事予定

①パシオボッチャ大会
（予定）

※新型コロナウイルス感染症流行の影響により、施設内で実施できる行事を検討しています。

医務から

９月９日は「救急の日」です。ケガの応急処置法である「ＲＩＣＥ（ライス）処置」をご存知ですか？Ｒｅｓｔ（安静）・Ｉｃｉｎｇ（冷却）・Ｃｏｍｐｒｅｓｓｉｏｎ（圧迫）・Ｅｌｅｖａｔｉｏｎ（挙上）の４つの処置の頭文字から名づけられ、適切に行うことで痛みや腫れを軽減できます。覚えておくと大切な家族や友達の応急手当に役立ちますね。

パシオボッチャ大会

８月２２日（日）パシオボッチャ大会を開催しました。今回は丸山伸介さんが２回目の優勝を飾りました。

新職員紹介！

氏　名：高倉和也（たかくらかずや）
職　種：生活相談員
出　身：美唄市
趣　味：釣り（フライフィッシング）
自己紹介：９月よりパシオでの勤務となりました。皆さんが楽しく笑顔で生活できる様にお手伝いさせて頂きます。よろしくお願い致します。

氏　名：木村京子（きむらきょうこ）
職　種：生活支援員
出　身：美唄市
趣　味：朗読
自己紹介：９月よりパシオでの勤務となりました。覚えることがたくさんありますが、皆さんのお手伝いさせて頂きます。よろしくお願い致します。

斉藤勇貴さんパシオから本部へ異動になりました。

栄養士から　リハビリから！

秋バテとは？

夏の暑さも和らぎ、ようやく涼しくなってきましたが、体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。原因は夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより自律神経が乱れている所にタと日中の寒暖差や長雨等気候の影響が加わる事です。

≪秋バテ予防対策≫

①　水分補給を心がける
②　温度差や身体の冷やし過ぎに注意する
③　睡眠をしっかりとる
④　栄養バランスを心がける

- 蛋白質（肉・魚等）毎食１品とる
- ﾋﾞﾀﾐﾝ,ﾐﾈﾗﾙを野菜,果物からとる。
- 生姜やシソ等香味野菜、ｶﾚｰ粉等香辛料活用し食欲増進、冷え対策!!

今野さんが頑張るトレッドミル、その由来は…？

トレッドミル
（treadmill）
同じ意味合いの言葉
・ルームランナー
・ウォーキングマシン

今野さんは、毎週トレッドミルで歩行訓練を頑張っています。今やリハビリの範疇を超えて、一般家庭で見かけることも間々ありますよね。そんなトレッドミルですが、もともとはイギリスの刑務所で労働のために使用されていたようです。そこからトレッドミル(踏み車)という名前がついたのだとか。のちに健康面での良い影響が考慮され、徐々にリハビリで取り入れられるようになりました。外を歩くのに比べて交通事故などが無く、天候に影響されずに傾斜を歩けるのはかなり魅力的だと思います。

利用者の様子！

9月号
NO2