

# がじまある通信 <No.9>

がじまある予防センターでは5月より新しい職員が働いており、皆様の運動の支援を行っております。そこで今回は、新職員の自己紹介と、どのような仕事を行っているのかを紹介していきたいと思います。



5月から作業療法士として働かせていただいている橋口です！

主人の転勤で熊本からやってきました！一応新婚です！笑

沖縄に3月に引っ越してきて、まだ沖縄の方言や土地勘もないので

色々教えてください！！これからよろしくお願いします！

## ★作業療法とは・・・？

～元通りの生活が送れるように作業を通して援助すること～

ケガや病気で日常生活（食事・入浴・着替える・トイレをする・着替える・料理をする・買い物に行く・・・など）に支障が出た方に対して、その方に合った形や作業を通して、より良い生活が送れるようにサポートしていきます

作業療法＝肩や腕、指などのリハビリをすることと思っている方も多いと思いますが、日常生活のお手伝いや精神面のケアも行います！

困ったことがあったら、何でも相談してください♪



## ～作業療法場面～

床からの立ち上がりの練習



指先で物を持って操作する練習



## 熱中症にご注意！



梅雨も明け、気温も上がり、熱中症になる方が全国的に増えてきています。

クーラーをつけて室内にいても、人の体から水分は失われていきます。

室内でもこまめに水分を取り、外に出る際には必ず水筒を所持したり、日傘や帽子を着用するなどして注意するよう心掛けましょう。

また、高温多湿の環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。マスク着用の際には、こまめに水分補給を心掛け、時には周囲の人と距離をとり、マスクを外して休憩することも必要です。

しっかりと水分補給を心掛け、今年の暑い夏を乗り越えていきましょう！

<発行元>株式会社 アメニティプラス 〒901-2221 宜野湾市宇地泊 100  
テイサービスセンターがしまある 098-942-8239 予防センター098-943-3192  
ケアプランうちどまり 098-942-8238 R2.7.1発行(年4回発行予定)