

# マリナだより



## グループ訓練を再開しました！

“生活の場において、自ら活動できる環境や運動習慣を作り、コミュニティの中で新たな生活の楽しみを作る”ことをコンセプトに、平日の9時～9時40分、13時～13時40分の時間で、集団体操や、作業活動、口腔体操などを実施しています。

体や頭の体操はもちろん大切ですが、患者様同士が顔見知りの関係になり、他愛のない会話をしたり、時には励ましあったり…。入院生活の中に楽しみを見つけ、メリハリのある生活を送ることが出来るように、集団リハビリの時間を通してリハビリスタッフも一緒に奮闘しています。



6階 地域包括ケア・障害者病棟

7階 回復期病棟



7階での手芸活動は、平日の13時から40分程度、談話室で行っています。主に取り扱っている作品の種類はメタリックヤーンとビーズ細工になります。指先での細かい作業を伴うため手のリハビリを行いたい方や、入院期間中の息抜き(余暇活動)を目的に皆様参加されています。少しでも作品作りに興味がありましたら、どなたでも大歓迎です。

マスク装着、一定の距離を保つ等、感染対策をしながら実施しています。

# 熱中症について

人間の身体は平常時体温が上がっても、汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みになっており、体温調節が自然と行われます。

## 熱中症を引き起こす3つの要因

### 1. 環境

気温が高い、日差しが強い、急に暑くなった日、湿度が高い、閉め切った屋内、熱波の襲来、風が弱い、エアコンが無い部屋など

### 2. からだ

高齢者や乳幼児、肥満の方、下痢やインフルエンザでの脱水状態、糖尿病や精神疾患といった持病、二日酔いや寝不足による体調不良、低栄養状態

### 3. 行動

激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状態



身体のバランスが崩れ、汗や皮膚温度で体温が調整できずに体温が上昇し、  
どんどん身体に熱が溜まり、熱中症になってしまいます。

## 熱中症を予防するには

涼しい服装、日陰を利用する、日傘や帽子の活用、水分・塩分補給を行い、無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしていきましょう。



室内でも温度を測りましょう。

体調の良くない時は特に注意しましょう。



医療法人協和会  
協和マリナホスピタル

兵庫県西宮市西宮浜4丁目15-1

TEL : 0798-32-1112  
ホームページ : [https://www.kyowakai.com/marina\\_hp/](https://www.kyowakai.com/marina_hp/)



地域包括ケア病棟 障害者病棟 回復期リハビリテーション病棟  
緩和ケア病棟 の入院相談をお受けしています。  
受診先の病院の地域連携室を通してご相談ください。

### 交通アクセス

■ JR西宮駅：下車→阪神バス・西宮浜マリナパーク行→ヨットハーバー前下車  
<約25分>

■ 阪神西宮駅：下車→阪神バス・西宮浜マリナパーク行→ヨットハーバー前下車  
<約25分>

※送迎バス（無料）も出ています。

詳しくはホームページをご参照ください。

[https://www.kyowakai.com/marina\\_hp/about/access.php](https://www.kyowakai.com/marina_hp/about/access.php)