



Instagram



ヴァルハラリハセンター



今日からできる！かんたん予防法



こまめに水分をとる

のどが渇いていなくても
1時間にコップ一杯
(150ml~200ml) くらい



服装で涼しく！

薄手でゆったりとした服装
襟元・袖口の広い服で風通し
をよく



エアコンはためらわず使う

室温は28℃以下
湿度は60%以下がめやす



涼しい時間に活動する

昼間の外出を出来るだけ避け
朝や夕方の涼しい時間に散歩
や買い物をしましょう

新しい管理者のご紹介

こんにちは！8月よりヴァルハラリハセンターの
管理者になりました【門田聖也】です。みなさまが
安心して笑顔で過ごせるようスタッフと力を合わせて
まいります。どうぞよろしくお願いいたします！



プロフィール

- 名前：門田 聖也
- 職種：理学療法士
- 誕生日：1992年3月30日
- 趣味：サッカー・フットサル
- 出身地：別海町
- 特技：間違い探し



多機能型事業所てとて



【9/1オープン】定員10名

児童発達支援・放課後等デイサービスの需要が多く、こ
の度、2店舗目のオープンに向けてテナントの整備がほ
ぼ完成しています。

- ・Medi VRカグラ
- ・装着型サイボーグHAL
- ・感覚統合や原始反射統合セッション
- ・集団での療育

様々な支援を行っていきます。



看護小規模多機能型居宅介護 短期入所（障害福祉）

基礎工事が無事に終わり、木の工事が進んでい
ます。
完成は11月下旬ころを予定しており、サービス
開始は12月と考えています。

看護小規模多機能型居宅介護（介護保険サー ビス）

- ・終末期の看取り対応
- ・集中的なリハビリテーション
- ・レスパイトケア

短期入所（障害福祉サービス）

- ・レスパイトケア

札幌ロボケアセンター（移転）（保険外）

- ・装着型サイボーグHAL、VRカグラを利用し、
機能の改善を図ります。

※ 看護小規模多機能型居宅介護の利用者様も
ご利用可能です。



～ヴァルハラ訪問看護ステーションより～

24時間緊急・看取り対応 あり 年齢・疾患問わず
小児～高齢者まで幅広く対応!

Nrs（看護師）

今回は**虫刺され**についてです。

虫さされとは、虫が血を吸ったり、刺したり、咬んだりによっておこる皮膚の症状のことです。虫のもつ毒成分や唾液成分などの異物が皮膚のなかに侵入することで刺激反応やアレルギー反応がおこります。症状は、かゆみ、赤み、痛み、腫れ、水ぶくれなどが挙げられます。

これらの症状が狭い範囲にみられる程度であれば「軽度の虫さされ」といえますが、ハチやムカデ、毛虫にさされた際のアナフィラキシーショックなど、さされた箇所だけでなく全身に及ぶ症状が出る可能性がある虫さされについては、とくに注意が必要です。さされてから30分～1時間で血圧低下や呼吸困難、意識消失などが生じ、命の危険につながることもあるからです。

体調に異変を感じたり、呼吸困難、血圧低下といった全身症状が現われたら、すぐに医療機関を受診してください。

<虫の種類について>

- ①吸血する虫 蚊・ブヨ・ダニ・アブ
- ②咬む虫 蜘蛛(毒)・ムカデ・アリ
- ③刺す虫 蜂
- ④毒の毛を持つ虫 毛虫

刺されたら患部を洗って清潔にし、痒みがひどい時は患部を冷やしてください。

症状があれば市販薬などで症状を抑え、5～6日経っても改善が見られなかったら医療機関(皮膚科)を受診してください。意外と多いのが屋内でダニに刺される事です。

お部屋の中は清潔にこまめに掃除をするようにしましょう。

都築理恵・佐藤愛



PT（理学療法士）

今回は**夏バテ**についてです。

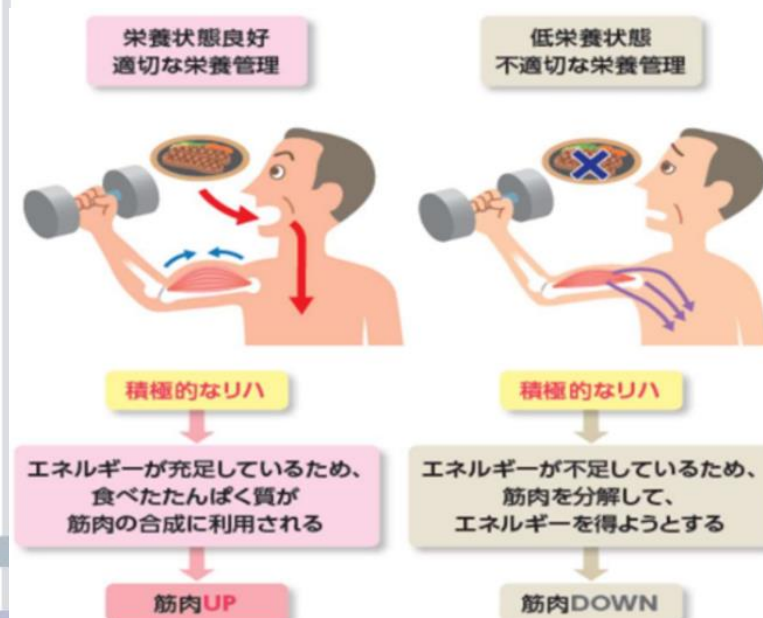
夏バテから身体を守りましょう!

夏の暑さは食欲不振を招き、いわゆる「夏バテ」を引き起こします。この時期、食事が減るとエネルギー摂取量が低下し、私たちの生命活動に必要な「基礎代謝量」を下回ってしまうことがあります。特に高齢者の場合、元々基礎代謝量が若い頃より低い傾向にあるため、少しの食事量減少でも、身体はエネルギー不足に陥りやすくなります。

エネルギー不足が続くと、体は筋肉を分解してエネルギーを生み出そうとします。これが、加齢による筋肉減少「サルコペニア」を加速させる大きな要因となります。筋肉量が減少すれば、基礎代謝量はさらに低下し、疲れやすさや活動量の減少へと繋がり、やがて全身の虚弱状態「フレイル」へと進行する悪循環に陥る危険性があるのです。

夏バテ対策では、単に涼むだけでなく、少量でも高タンパク質・高エネルギーな食品を意識して摂り、基礎代謝量を維持することが重要です。また、脱水症状を防ぐため、こまめな水分摂取も不可欠です。消化の良い食材を選びつつ、無理のない範囲で体を動かす「リハビリ栄養」の視点も取り入れましょう。夏バテを乗り越え、基礎代謝量を保つことが、フレイル・サルコペニア予防の鍵となります。

北谷泰幹



リハビリテーション栄養ポケットガイド引用
発行日: 2014年9月 第1版発行 編集・発行: 株式会社ジェフコーポレーション

PT（理学療法士）

今回は**痛み**についてです。

痛みには侵害受容性疼痛、神経障害性疼痛、心因性疼痛、慢性痛の4種類があります。侵害受容性疼痛は組織損傷による鋭い痛みで、安静や冷却、消炎鎮痛薬で対処します。神経障害性疼痛は神経の異常興奮によるビリビリや焼けるような痛みで、薬物治療や神経ブロック、リハビリが有効です。心因性疼痛は精神的要因による曖昧な痛みで、心理療法や抗うつ薬が用いられます。慢性痛は3ヶ月以上続き、脳に記憶され治りにくいため、多面的なアプローチが必要です。リハビリでは理学療法や作業療法、心理療法士が関わり、痛みの軽減と機能回復を目指します。運動は痛みを抑える効果があり、脳内のホルモンや神経伝達物質(例: エンドルフィン、マイオカイン)が関与します。全身の有酸素運動と筋トレを続けることが良いですが、無理せず自分に合った運動を行うことが推奨されます。痛みの理解と適切な対処法を知り、健康的な生活を心がけましょう。

渡邊由紀子



札幌市ほぼ全域、石狩市・小樽市・北広島市など幅広くご相談をお受けいたします。☎011-215-7960
空き状況は変動しますので、まずはお気軽にお電話下さい!

(担当: 井田・松原) いろいろ情報をお届け
お見逃しなく👁️



VALHALLA.HOUKAN