

辰クリ新聞

VOL.26

平成29年
6月9日

医療法人社団裕人会
辰巳台クリニックセンター
TEL:0436(76)8802



春の屋外活動始まりました！

若葉の鮮やかな季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。最近は肌寒かったり、暑かったりと気候の変化が激しくなかなか体が付いてこなれたりします。体調管理には十分気をつけたい季節です。

さて、冬も終わり暖かい春を迎え、良いお散歩日和になつてきましたので春の屋外活動を開始いたしました。

4月の上旬過ぎから始めていますが、今年は良い天候が続いたからか桜も長く咲き続け、昨年よりも多くの方がお花見気分で歩くことが出来ました。桜が散った後も美しい花見気分で歩くこと�이 가능になりました。現在も実行中です。

参加されてる皆様が良い気分転換の一つになつていただいている幸いです。

この屋外活動は、

秋頃にも実施予定です。
秋の匂いや景色を感じてみませんか。

※辰クリ健康教室※

夏バテを予防 解消する食べ物を紹介！

疲れがたまつてなかなか抜けないのが夏バテ。夏バテを予防・解消するためには、疲労回復効果がある栄養素を含む食材を取ることが大切です。

【①ビタミンB1を含む食べ物】 ビタミンB1が不足すると、疲労物質の乳酸が蓄積し、夏バテを起します。

↓うなぎ、豚肉、大豆、玄米、ほうれん草など

【②アリシンを含む食べ物】 アリシンには、ビタミンB1を吸収しやすくなります。

↓にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎなど

【③クエン酸を含む食べ物】 疲労物質である乳酸を分解し、体の外に排出する働きがあります。
↓レモン、オレンジ、梅干しなど

参考：ヘルスケア大学 夏バテに効く食材食べ物

◆ 热中症の症状と対策 ◆

最近暑い日が続き、まるで夏のよつた陽気ですね。テレビでも早々と熱中症の話が出ています。本格的な暑さが訪れる前に、熱中症について知つておきましょ。

＜症状＞

軽症

- ・めまい、立かぐらみがある
- ・筋肉のこむら返りがある(痛い)
- ・汗を拭いても拭いても出していく

対策

- まず涼しい場所に避難しましょ
- 衣服をゆるめ、体を冷やしましょ
- 水分、塩分を補給しましょ。

対策

軽度の対策に加えて、足を高くして休みましょ。

自分で水分を摂れなければすぐ病院へ行きました。

屋外だけでなく室内や入浴時、就寝時も熱中症になります。適度にエアコンを使い、一時間にコップ一杯の水分を摂るよう心掛けましょう。

新入職員の紹介

植草 美樹 (理学療法士)

明るい元気よく笑顔で頑張つ

て、毎日の安否確認や生活相談ができるお住まいです。

また別途サービスとして、食事の提供、健康の維持・

増進サービス等があります。パンフレットも現在作成中です。

詳しいお問い合わせは 0436(76)8800

担当・吉田まで。お待ちしておつまわ。

皆さんと楽しい時間を過ごし

ながら、健康管理に努めていきたいと思つていています。宜しくお願いします。



竹上 光重 (看護師)

皆さんと楽しい時間を過ごし

ながら、健康管理に努めていきたいと思つていています。宜しくお願いします。

