

给四内翻信 多 切



夏号 No.42

《お知らせ》

【9月の米田圭佑医師 診察日】

9月の診察は未定です。

よろしくお願いいたします。



《季節の花々》

【ベゴニア】





- シュウカイドウ科ベゴニア属
- 原産地 熱帯 亜熱帯

丈夫で育てやすく、春から秋まで 長期間開花を楽しめます。強い日 差しや多湿が苦手なため、半日陰 で乾燥気味に育てましょう。

ベゴニアの花言葉「片思い」は肉厚の葉が左右非対称なハート型であることからつけられました。

《一点モ/工房》

レインボーはうすの作家さんたちのアート作品を運動療法室に飾っています。 今回は夏がテーマの作品です。





『レインボーはうす』で検索してみて下さい。
レンタルアートなど様々な取り組みを見られます。



《健康の秘訣》 マスク熱中症対策

マスクをすると、マスク内は高温・多湿の状態になります。汗が蒸発しにくくなるため、熱が逃がされず、熱中症の危険性が高まります。また、喉の渇きを感じにくくなるため、意識的にこまめな水分補給をすることが大切です。マスクをしているときは、農作業や激しい運動をできるだけ避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクを外して休憩しましょう。

マスク着用時のマスク内は…



高温·多湿 温度 36℃ 湿度 100%

- ① 1時間に1回、100mlの水や麦茶を飲みましょう。
- ② 30分に1回、マスクを外して10秒~30秒間、放熱しましょう。(屋外で周囲の人と少なくとも2m以上の距離がとれるとき)
- ③ 肌の露出面積を増やしたり、太い血管のある首や脇・太ももの付け根を冷やしましょう。
- ④ **涼しいうちから汗をかく練習をしましょう。** 室内での軽い運動や半身浴によって、汗をかきやすくなります。