



## 《お知らせ》

【8月の米田圭佑医師 診察日】

**8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】

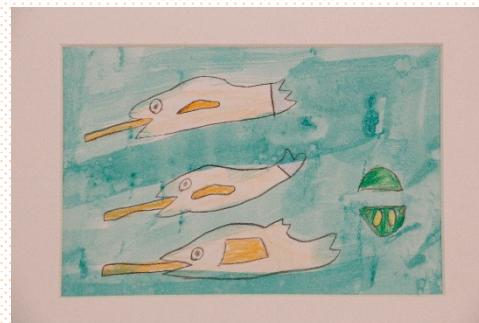


・シュウカイドウ科  
ベゴニア属

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であるため、半日陰で乾燥気味に育てるとよいです。ベゴニアの花言葉である「片思い」は、葉っぱが左右非対称なハート形であることからつけられました。

## 《一点モノ工房》

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』で検索してみてください。  
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き練習をしましょう。  
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。

躰系  
しつてい

解く如咲けり  
て  
て  
て

牽牛花  
けんぎゅうか

句集

手筒煙火

米田正弘