

《診療のご案内》

7月19日(月) 通常通り診察
 7月22日(木・祝) 休診(海の日)
 7月23日(金・祝) 休診(スポーツの日)

米田圭佑医師の7月の診察日は未定です。

《季節の花々》



【ガゼニア】

キク科ガゼニア属
 南アフリカ原産で耐暑性・耐乾燥性に優れています。朝に花が開き、夕方から夜にかけて閉じる性質を持っています。栽培には日当たりと風通しのよい場所が適しています。乾燥気味の環境を好む性質があるため地植えの場合には水やりは不要です。

《一点モ/工房》

レインボーはうすの作家さんの作品を運動療法室に展示しています。



《インスタグラム》

米田内科のインスタグラムを始めました。院内の花や絵などを発信しています。

下記のQRコード、URL もしくはホームページからアクセスできます。ぜひフォローをよろしくお願いいたします。

https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/



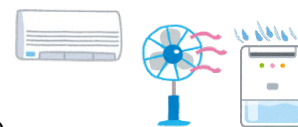
YONEDANAIIKA_GARDEN

《健康の秘訣》室内での熱中症に注意！！

熱中症の原因は、屋外での運動や強い日差しだけではなくありません。高齢の熱中症患者では、半数以上が自宅で発症しています。風通しが悪い室内では、気温や湿度の高さに気づかない間に身体に熱がこもって熱中症を発症する危険があります。

冷房を利用して快適に

エアコンと扇風機を併用すると、気流が発生するため部屋全体を冷やすことができます。またエアコンと除湿機を併用すると、湿度が下がるために汗が蒸発し、身体にこもる熱を逃がすことができます。健康維持のために、エアコン、扇風機、除湿機を積極的に活用しましょう。



喉が渇く前に水分補給

汗をかいていなくても、息や皮膚から水分は失われていきます。1日1.2L(コップ8杯)を目安に、こまめに水分補給しましょう。特に入浴と就寝の前後には、コップ1杯の水分補給が必要です。



冷房使用時の目安
 温度 24-28℃
 湿度 50-60%

- 麦茶、水
- × アルコール、ジュース

角川出版 手筒花火

米田正弘

銀竜草

