



7/25は土用の丑の日です。土用の丑の日とは、体にいいものを食べて厳しい暑さを乗り切ろうという風習です。「う」のつく食べ物がいいとされ、中でも栄養が豊富であるうなぎを食べるのが定着したそうです。うなぎが嫌いな方は、消化のよいうどんや疲労回復に効果的な梅干しでもいいそうですよ。



熱中症予防のために



「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

そうならないために、

こまめに水分を補給して下さい。

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。



暑さを避けて下さい。

屋外ではできるだけ風通しのよい日陰など涼しい場所で、室内ではエアコンや扇風機などで温度調節をして下さい。



熱中症の症状 ▶

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違うなど

～ あなたの周りの人が熱中症になった時の対処法 ～

涼しい場所へ

風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首回り、わきの下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する



※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

また、重症ではないからと様子を見ている間に、症状が進んでしまうケースが多くあるそうです。おかしいなと思ったら、自己判断せずに、できるだけ早めに医療機関を受診して下さい。



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック : ☎0285-37-1121





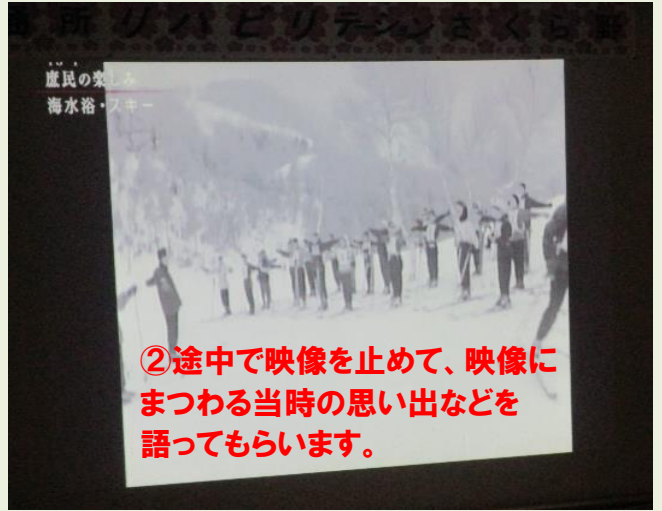
さくら野通所リハビリテーションでは、
リハビリテーションの一環として
「回想法」を取り入れています。



回想法とは

懐かしいものや映像を見て思い出を語り合うことで、脳を活性化し情緒を安定させます。長く続けることで認知症の進行予防やうつ病の改善につながる可能性があると言われています。高齢者の認知症予防や認知症患者の心理療法、リハビリテーションに活用されています。

① プロジェクターで昔の映像を写し視聴します。



さくら野通所リハビリテーションを利用したい、見学・体験利用をしてみたいという方が
いらっしゃいましたら、お気軽にご連絡下さい。ご見学・体験利用ともに**無料**となっております。
(体験利用時の、**食事代・おやつ代も無料**です。)ご連絡お待ちしております。
ご利用・ご見学・体験利用に関するお問い合わせ： ☎0285-37-1110 担当:大阿久

* * * * *

避難訓練を実施しました。



* * * * *



6/18/(月)に避難訓練を実施しました。
小山消防署の方に
立ち会っていただき、
いざという時のため、
消火器の使用法
などの指導を受け
ました。



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ：0285-37-1110 担当 三村・大阿久

採用に関するお問い合わせ：0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

