

医療法人 山口平成会

山口平成病院 通所リハビリテーション

令和3年 8月

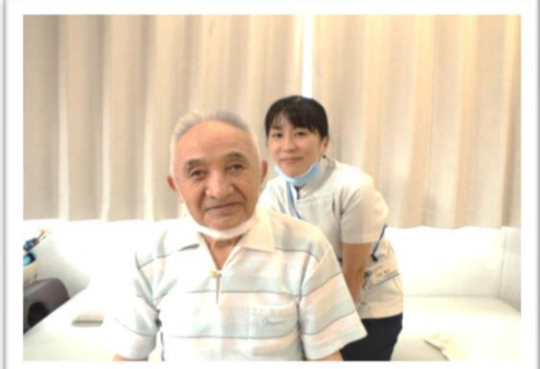


岩国市玖珂町11340番地

☎ (代)0827-82-6111



東京オリンピックが先日閉幕しました。毎日さまざまなスポーツでの選手たちの頑張りに元気をもらうことができた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。パラリンピックは8月24日に開幕予定です。選手たちに負けず、私たちも今できることに一所懸命取り組んでいきましょう♪まだまだ暑い日が続きますので、しっかり水分補給をして、熱中症にも気を付けていきましょう。



クロスワードに挑戦してみよう！



夏クロスワード

	A	B	C
1	2	3	
	4		
5		6	7
		8	
9			B

- タテのカギ
- 2 たたみをしいた日本風の部屋。
 - 3 水の底のこと。
 - 5 ウニやヒトデと親戚で体側にイボがある。
 - 7 夏は暑く、冬は寒い地形。
 - 8 スイカ・メロン・キュウリはこれの仲間。
- ヨコのカギ
- 1 山きて海へとはいる水の流れ。
 - 3 蝶が食べる花の〇〇。
 - 4 相撲の力士の呼び名。
 - 5 一番暑い季節。
 - 6 父母の母親。夏に帰省して会うことも多いのでは。
 - 8 ターメリックのこと。カレーのスパイスとしても。
 - 9 これを入れて飲むと冷たくなる。

提供元：クロスワード.jp

熱中症に気を付けて・・・

先月に引き続き熱中症のお話です。

今年6月1日～8月1日に熱中症で救急搬送された件数は、昨年より大幅に増加しています。令和2年は全国で1万5404人でしたが、今年は2万6825人となっており、前年に比較して1.7倍に増えています。

熱中症での救急搬送のうち、高齢者が57.1%、18歳～65歳が32.9%で高齢者が多く、また発生場所としては住居内が最も多い43.3%となっています。寝室で最も発生しているというデータもあります。

【対策として】

★水分補給をこまめに行うこと・・・のどが渇く前に、水、麦茶、スポーツドリンクなどが良いと言われていいます。緑茶、コーヒー、アルコールは利尿作用があるため脱水症状を引き起こされる可能性があります。

★エアコンを適切につかうこと・・・高齢になると暑さを感じにくくなります。最近の研究では、熱中症リスクを下げるには26度くらいの設定が良いとも言われています。

★適度な運動・・・早朝や夕方など涼しい時間の散歩やエアコンのある環境下での軽い運動を続けることがお勧めです。

★睡眠・・・室温が上昇していると睡眠の質が下がってしまうので、エアコンを使用しましょう。寝室での熱中症発生が多いため温度の管理に注意が必要です。

暑い夏を元気に乗り切れるよう、体調管理に気を配っていきましょう！