



特集：田中らばたち

「この夏を元気に乗り切ろう！」

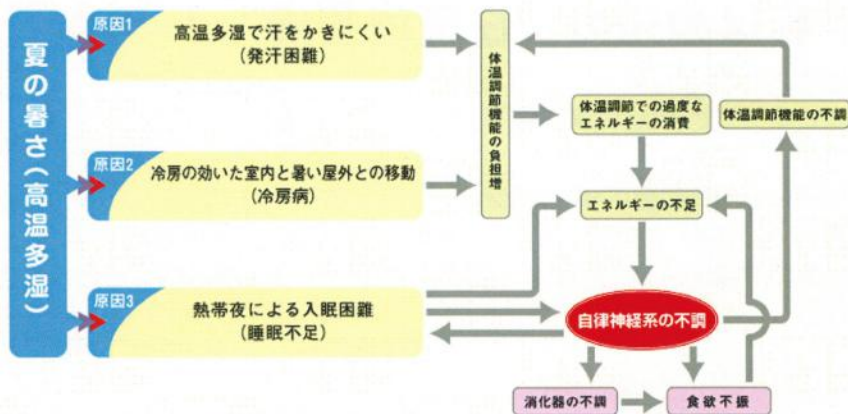


「食欲がない」「疲れが取れない」「朝からやる気がおきない」などの夏バテの症状は、暑さからただがついていけず、ギブアップしているしるしです。暑い夏、さまざまな要因が絡まりあって夏バテを引き起こすのですが、主な原因は何なのか、まずは夏バテのメカニズムを知ると、予防と対策のヒントが見つかります。

夏バテってなに？

夏バテは、特定の原因や症状のあるはっきりした病気ではありません。夏の暑さのせいで何となく体調が悪いと感じたり、「全身の疲労感」「からだがだるい」「無気力になる」「イライラする」「熱っぽい」「立ちくらみ、めまい、ふらつき」「むくみ」「食欲不振」「下痢、便秘」などの症状がでたりするからだの状態の総称が、いわゆる「夏バテ」なのです。

夏バテの原因



夏バテを乗り切ろう！

★生活編

生活リズムを崩さないようにするのも夏バテ対策となります。起床時間と就寝時間を一定にし、食事時間もできるだけ同じ時間に摂るようにすれば生活リズムは守られます。特にクーラー（冷房）の使用は気をつけましょう。日中の湿度の高い日本の夏では、除湿（ドライ）をするだけでも、不快感はかなり和らぎます。冷房にする場合には、外気温との差を5～6度以内にします。温度差が大きいと自律神経失調になり、体調を崩す原因になります。就寝時間中ずっとクーラーを使いつづけると夏かぜや下痢、体調不良の原因になります。寝る前に寝室をクーラーで冷やしておき、就寝前に冷房を1～2時間のタイマーにセットします。温度は27～28度が適当です。



★運動編 夏バテに効く中国ツボ療法

足三里（あしさんり）というツボは夏バテで疲れきった体には効果抜群です。足三里は三里（12km）歩いても疲れないうい意味あいがあるツボで体の免疫力や体の中の活動エネルギーをださせるツボです。消化と排泄をコントロールして、体をスッキリ元気にしてくれます。まさに夏バテ対策にはピッタリのツボといえます。毎日、就寝前に2～3分刺激すれば、体の調子よくなり、元気になります。

★水分補給編

夏バテしない身体つくりのためには、水分補給の量やタイミングも大切です。水分補給する上で重要な点は、脱水が予想される前に水分を摂る事です。例えば、空調が利いた部屋から炎天下の外に行く場合は脱水が予想されます。水分補給は先ず外に行く前に行くべきです。量的には大量に摂る必要は有りません。大量に摂ると尿量が増加してしまい、移動中に尿意を覚えてしまいます。数口ペットボトル等から飲んで、移動中に少しずつ補給しましょう。運動中も20～30分に1度は水分補給をすることです。汗をかくと塩分も失われるので塩分濃度0.8%程度の食塩水が良いと言われています。今ではスポーツ飲料がありますから、塩分も同時に取る事ができるようになりました。





田中外科(クリニック)より

「血管年齢が気になりませんか? 好評です。血管脈波検査!」

1階クリニックでは、前回創刊号でも紹介した血管脈波検査が注目を集めています。動脈硬化の進行度を確認するための検査ですが、検査後の医師の説明はもちろん、血管年齢が表示されるため大変わかりやすいものとなっています。患者様からの予約、問い合わせも増加している状況です。

1F待合ロビーにはポスターも掲示しておりますので、興味をお持ちの方は1F受付までお気軽にお尋ねください。一同笑顔でお待ちしています。

訪問リハビリテーションより

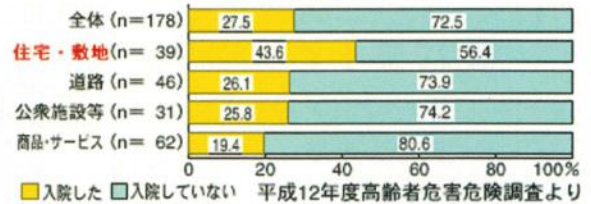
「転ばぬ先の“住環境整備”」

自宅内は外より安全・と思われがちですが、以外にも高齢者にとっては家庭内事故で大きなけがをしてしまうことが多いようです。

65歳以上の家庭内事故死は、同交通事故死(約4000人)の約2倍です。家庭内事故が頻発場所は浴室・階段・敷居・玄関・庭ですが、スリッパ・衣類・布団・電気コード等同一平面上の物につまずいての事故も多いです。しかし家庭内事故は、“住環境を整備”することで未然に防ぐことができます。

“住環境整備”についてのご相談は、当事業所にお気軽にお問い合わせ下さい。

事故にあい入院したかどうか



通所リハビリテーションより

「作業リハビリ始めました!」

7月より作業リハビリを開始することになりました。作業リハビリとは、肩や腕、手や指先を使い、機能の維持・改善を目的とした生活リハビリです。

生活の中で普段から身近にあるもの、例えばタオルや新聞などを使い、手の機能に合ったストレッチや活動を提供します。利用者様の座席にて取り組んで頂けるようなプログラムを用意しています。空き時間を利用して年齢とともに低下していく機能を楽しみながら維持・向上できればと考えています。



デイサービスリハボより

「リハボにタント登場!!」

今までは、ステップワゴン1台で送迎をしていましたが、利用者様の乗車時間を減らして、快適にご利用をいただく為、タントが1台増車となりました。軽自動車ながら室内は広々としており、なかなか快適です。

枚方は道が狭いところも結構ありますが、この車なら狭い道も大丈夫です。小さいながら、頼もしい新メンバー加入?で、これからもサービスの向上を目指しどんどん新しい取り組みをしていきたいと思ひます。よろしくお願い致します。



ひとことコラム

今回は特集で夏を乗り切る方法を載せてみました。暑さも弱く寒さにも弱い私はすぐに胃腸を壊してしまいます。皆さんはしっかりと夏バテ対策して元気に夏を過ごしてくださいね。

医療法人 田中外科 枚方市中宮本町 17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

デイサービス リハボ TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555