

水無月便り

6月も終わりに近づきました。



今年明けの予想は 7月19日頃と言われて
います。梅雨明け後は比較的厳しい暑さが続
く傾向にあるため、熱中症になる方が急増す
る時期でもあります。コロナ対策でマスクを
する機会も多く、喉の渇きに気づきにくいケ
ースも多いです。訪問時にも声をかけさせて
いただいておりますが、水分補給はこまめに
とるように心がけていきましょう。

またこの時期、梅雨明けまでもう少し、じ
めじめと湿度の高い季節、食中毒についても
気を付けなければなりません。夏場で気をつ
けなければならぬのは細菌による食中毒
です。

この時期何度かお伝えしている事でもあり
ますが、食中毒にも注意が必要です。
食中毒予防の基本原則は菌を「つけない」「増
やさない」「やっつける」です。加熱をしっか
りしない状態では耐熱性のある菌の繁殖は進
んでしまいます。
例としてカレーの深い鍋底のような、空気の
薄い場所ではしっかり加熱しないと菌が増殖
しやすい状況というようになります。食中毒も場
合によっては命を奪うほどの威力がありま
す。気温が高くなる時期ですので気を付けて
いきましょう。

ある日のワクチン接種外来

新たに時間を設けてワクチン接種
が進められるよう珍生会チーム
一丸で頑張っています。

安心して生活が出来る日がくる
事を切に願ひ私たちも頑張ります！



「呼吸はしっかりとできていないぞ！しょうか」のはなし

呼吸は無意識のうちに行っていることのため、そこまで意識したことはないと思
いますが、一度ご自身の胸に手を当ててみてください。動いているでしょうか。呼吸
の際、胸はもちろんのこと、脇腹、背中側の肋骨も動くのが正常の動きと言われ
ています。ただし、呼吸が浅くなると肋骨が硬くなり、動かなくなります。よく腹式
呼吸を〜というお話もありますが、この肋骨が動く胸式呼吸がちゃんとできてい
ることが大前提です。

どうしたら肋骨が柔らかくなるのかをお伝えします。
まずは、何も気にせずしっかりと呼吸をしてみてください
ください。両肩があたりませんか？その呼吸だど
ずつとするのは疲れてしまいますよね。



では、どうするのかというと、確認してもらった時と同様、ご自身の手を当てま
す。そして、無理に空気入れるというよりも手を置いているところに「ぶわっ」と空気
が入る「風船が膨らむように」を意識して頂くと動きが出やすく、無理な呼吸とな
りにくいです。それを①胸②脇腹③背中側としていただくのが効果的です。背中
手を回すのが難しい場合、壁にもたれて壁を押すように背中を膨らめますがよいと
思います。



一般的な成人の一日あたりの呼吸回数は、2〜3万回
と言われています。呼吸が楽にできるようなると
くは、容易に想像できるかと思えます。ぜひ、ご自身の
身体を触ってみてください。

※ただし、COPDなどの呼吸器疾患がある場合、
吸うことを意識しすぎると苦しくなることがあります。
まず、実施前に医療従事者に相談の上で行なって
頂けたらと思います。