



葉月だより

夏の休息



今年は6月から猛暑日が始まりすでに2か月が経過しています。昨年は10月まで夏が続いたようです。今年はいつまでこの暑さが続くのでしょうか・・・少しでも上手に休息を図りたい・・・お盆のお休みに備えて、ご親類などの帰省後の休息に備えて効果的な夏の休息方法についておはなさせていただきます。

①環境を整える

環境が整っていないと心も体も休まりませんよね。

クーラーは室温26℃前後【自動】設定をお勧めします。また、適宜扇風機を併用し天井や壁に向けて回していただくと間接的に風が当たり、室内全体に空気の流れができます。また帰宅後など、すぐく部屋が暑くなっているときは、まず窓を開け扇風機を窓の外に向けていただくと効果的に熱風を外に出すことができます。

②体を適宜温める

暑い日はシャワーだけにしたいところですが入浴が可能な方は37から40度くらいのぬるめのお湯につかっていたと全身のリラクセスにつながります。(脱水予防のために入浴前後にコップ一杯程度のお水を飲んでいただくことをお勧めします)

また、クーラーは足元が冷えやすくなります。外出先のクーラーが心配という方は簡単な羽織ものを持参するだけでなく、靴下+レッグウォーマーなど足元に注意いただくと過度な冷えから体を守ってくれるかもしれません。

④上手に栄養を取る

暑いと食欲が減退するため冷たいものやたばやすいものを食べる方が増えます。冷たい食事は胃を疲弊させ、偏った食事は栄養バランスも崩れてしまいます。

にんにくは初夏辺りで収穫され夏に流通が増えるようです。にんにくの香りは食欲を増大させるだけではなく、いろんな栄養素も豊富に詰まっています(食べすぎ注意！)様々な食事に活用できるのでバランスよく食事をとるためのスパイスにもってこいです。また、温かい食事でも胃腸を温め消化を助けてくれます。

年々暑い日が増え、平均気温も上昇してきております。

暑い日は適度に休憩を。できれば昼寝を挟むなどして体力維持に努めてください。時々「昼は寝れない」「昼寝すると体調を崩す」という声を耳にします。そういう方はゆったりとした体勢をとって目つぱり深呼吸をしましょう。5秒以上かけて鼻から息を吸い、7〜10秒くらいかけてゆっくりと口から吐き出します。10回ほど腹式呼吸で行っていただくと、心と体がリラックスできるはずです。

にん内科外来

夏季休診のお知らせ

8月10日(日)〜8月17日(日)夏季休診となります。8月18(月)から通常診療を行います。皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。尚、在宅医療部門は通常稼働しております。

夏だ！祭りだ！ ten park祭

夏と言えば、お祭りですね。

今年もやってきましたten park祭！



9つの出店ゲームを廻って、できたゲームの数によってビンゴカードが埋まれば景品獲得！

真剣な眼差し、緊張で震える手、応援する周りの声、お祭りの音、ゲームが成功したときの歓声、スタッフとのじゃんけんにかけて落胆する表情、二人で撮影した写真、どこを切り取っても素晴らしい瞬間が会場に溢れていました。

「子どものころに返ったような楽しい夏まつり」といった感想もいただきました。

認知症カフェと聞くと「認知症？わたしは違うから。まだそんなじゃないし。」と敬遠する方もいるのが現状です。

認知症でもそうでない方でも楽しめる場、安心できる場があること、それがすべての人が安心して暮らしていける地域作りの第一歩だと思っています。

認知症への正しい理解が広がるよう、願いを込めて毎月の企画をすすめております
一度足を運んでみてください。

