

しみずクリニックふさ ふさからの便り



～～ 災害に備える ～～

9月1日は防災の日です。その前後の8月30日から9月5日は防災週間です。
いつどこで起こるかわからない自然の災害。

地震・台風・洪水など、人の力では避けるこのできない自然の脅威に対して、『備え』が肝心です。わかってはいても普段から『いざっ』という時の準備の確認をすることは難しいです。この期間は年に1回のチェックの日として防災意識を高くしてみると良いでしょう。



：非常用キットは準備してありますか。

大災害が起こると日本ではすぐに災害対策本部が設置され、救護活動が開始されます。しかし、どこでもすぐに物資が届くとは限りません。災害後三日間は『自分の身は自分で守る』という意識を持ち非常用キットを準備しておきましょう。

：避難場所を確認してありますか。

避難場所には多くの被災者が押し寄せ、満員になってしまう場合もあります。一か所ではなく、2～3か所の避難場所をあらかじめ家族で確認しておきましょう。

：災害時の対処法を日頃から主治医や家族と話していますか。

災害後、通院中の病院で診てもらえるとは限りません。通院できない場合でも適切な対処ができるよう、治療薬の予備や治療食の蓄えなど主治医に相談しておきましょう。

：重要な薬は覚えてありますか。

白くて丸い薬といっても何の薬かわかりません。大切な薬だけでも名前が言えるようにしておくことやお薬手帳も持ち出せるようようにまとめておきましょう。

夏の後遺症『秋バテ』を防ぐ

夏の暑さももうじき落ち着き、過ごしやすい秋がやってきます。バテ気味だった身体も元気を取り戻すかと思いきや、『食欲が出ない』『めまいがする』『なんだかだるい』といった不調を感じる方もいるのではないのでしょうか。これは『秋バテ』といわれているものです。解消する為には、旬のものを取り入れる事が効果的です。

『秋野菜』には自律神経の乱れに効くビタミン・ミネラル自律神経の興奮を鎮めるカルシウム、その他秋バテ症状を改善する栄養素が含まれています。夏のダメージを修復し、秋バテから守ってくれます。旬の美味しいものを食べて、健康的に過ごしましょう。

- ：きのこ類 ：じゃが芋
- ：かぼちゃ ：れんこん
- ：さつまいも ：ブロッコリー

★いずれも食べすぎないように★

ふさの会からのお知らせ

患者会 ウォーキング を実施します。

皆さん一緒に歩きませんか 〵(*´▽`*)
糖尿病治療のひとつである運動療法です。禮二医師・縁医師・職員と一緒にウォーキングをしながら話ができ、ふだんの診療時とは違った雰囲気でもコミュニケーションを楽しむことができるのも特徴のひとつです。

日時 2019年10月6日(日)
クリニック9時半集合
14時半到着・解散

詳細は院内掲示物または
クリニックホームページをご参照ください。
<http://www.shimizu-clinic-fusa.com>



～今月の患者様へのご案内は～

『塩分チェックシート』を使った、減塩ワンポイントアドバイスです。

皆さんが普段食べているものには、どれくらい食塩が含まれているかご存知ですか？

○塩分の少ない食品・料理を知り、選ぶことを心がけましょう。

○調味料はかけずにつけて食べるようにしましょう。

ポイントを掴んで減塩や運動などの生活習慣の改善で良好な血圧コントロールを目指しましょう。

