

しみずクリニックふさ ふさからの便り



～皆さん短冊に願いを込めていただき
ありがとうございます～

♥七夕にむけ短冊に皆様の願いを込めていただきましたね♪13日の日曜日に東沼神社で願いが叶うよう祈禱し焼いていただきました。
(*^o^*)。叶うといいなあ～



～花と緑のたより～

クリニック駐輪場の葡萄の木がグングン育ち美味しそうな葡萄をた～くさん実らせています♪クリニック裏側の緑のカーテンもゴーヤの黄色の可愛い花がた～くさん咲いています♪これからの成長が楽しみです。

～フィットネスふさが盛り上がっています～

♥6月16日(月)よりメディカルフィットネスふさが開始しました。日頃体を動かすのは面倒だけど仲間と行えば楽しく継続できる。汗を流すのってこんなに気持ち良かったんだ～😊いろいろなメニューがあり、楽しく動いてあっという間に時間が過ぎてしまう。などと感想をいただいております(*^o^*)気になっている方、運動療法の開始月は施設利用費月額3000円が無料です。是非ためしてみませんか？p(^o^)q



～暑い夏に負けずに頑張ろう！熱中症対策と対処(*^o^*)～

日差しの強い暑い日が続きますね。これからが夏本番！

☆熱中症はどんな症状？

熱中症は暑い環境に長時間さらされることで発症します。

めまい、頭痛、吐き気、倦怠感・・・ひどい時には意識を失い命が危険にさらされます。

☆熱中症の予防

- ・室内では28℃を超えないようエアコン・扇風機を上手に使用しましょう。
- ・猛暑日は長時間炎天下のしたにおらず涼しい所に避難しましょう。
- ・のどが渇く前に水分補給をしましょう。大量に汗をかいたら塩分もとりましょう。

(よく宣伝されているスポーツ飲料水は糖分が高いため避けましょう！)

☆熱中症の症状による軽度～重度の分類とその対処法。

筋肉の痙攣、足がつる、めまい、たちくらみ、大量の発汗⇒**軽度**

涼しいところへ避難・衣服をゆるめる・水分、塩分の補給をしましょう。

頭痛、悪心、嘔吐、だるい、体に力が入らない⇒**中等度**

軽度の対処法に加え足を高くし横になる。水分、塩分が自力で摂取できなければ病院へ。

体温が高い、意識がない、呼びかけや刺激への反応が鈍い、全身が痙攣する⇒**重症**

すぐに救急車を呼びましょう。軽度、中等度の対処法に加え水や氷で首や脇の下、足の付け根などを冷やしましょう。

