

清風

せいふう

第43号
平成29年
7月発刊

医療法人
角整形外科医院

通所リハビリテーション

そよ風くろぎ

さわやかくろぎ

発行責任者
角典洋

熱中症

熱中症は暑いところに行ったり、運動などにより体の中に熱がたまつたときに起こる、色々な体の不調をいいます。

暑さに体が慣れていない時期にこそ注意が必要です。

症状

- 手足や腹筋などの痛みを伴った痙攣（ケイレン）
- めまい・嘔吐・吐き気・頭痛・虚脱感・疲労感
- 数秒間の失神
- ※悪化すると意識障害、ショック死に至る事もあります。

熱中症になりやすい人

- 体の大きい人
- 体が未発達・体力が衰えている人
- 体調の悪い人
- 過去に熱中症になった事のある人

熱中症になつてしまったときは、**衣類をゆるめ安静にし**、

冷たくぬらしたタオルで体を拭いたり水をかける。

意識がはっきりしているときは、**水分補給**を行う。

意識障害や吐き気があるときは、**点滴が必要**です。

意識が無い・反応が鈍い・言動がおかしいときは、

救急車を呼びましょう。

熱中症の予防として

○**こまめに水分補給**をします。1回あたり150～200ccをゆっくりと飲みます。

コーヒーやお酒を飲むときは、いつも以上の水分補給を心がけましょう。

○**のどが渇く前に飲む**ようにします。経口補水液（スポーツドリンクでも良い）を摂るのが1番良いのですが、無い場合は薄い塩水や水と食塩を一緒に摂るようにします。

外出時には、お茶を持って行きましょう。外出前後も水分補給は必要です。

○服装はゆつたりとした風通しの良いもの、帽子も忘れずにかぶりましょう。

○食事も、**ビタミン・ミネラル・タンパク質**の多い食事を日頃からとり、食前に冷たいものを摂りすぎると胃液が薄まり食欲を落とします。

○十分な睡眠をとり、疲れを溜めないようにしましょう。

熱中症にならないよう体調管理を十分に行い、暑い夏を楽しく乗り越えましょう。



当院でも足底板が作れます

実際の足底板

挿入前

挿入後

足底板挿入前と比較して、挿入後は膝の変形が軽減し痛みの軽減、歩行の改善がみられました。

下記のようなお悩みがある方はご相談ください

足・膝が悪い方

外反母趾

うおの目

扁平足

O脚やX脚

競技パフォーマンスを向上させたい方

買い物にでかけることがつらい方



足底板とは、足本来の機能を取り戻して身体の機能を正常化させていく治療法です当院では、靴の中敷を専用のパッドで補強し、足が備えている衝撃吸収性の回復をはじめとする足の機能改善を目的としています。

体操教室

昨年から月に一回、ふじなみ幼稚園で飛び箱・鉄棒を教えています。

最近の子供達は、体が硬い子が増えてきています。その為、体の柔軟性向上や基礎体力づくり、また遊びを通して、運動の楽しさを知ってもらうことを目的に取り組んでいます。

今年は、年中さんは飛び箱4段・前回り、年長さんは飛び箱6段・前回り、逆上がりを目指して頑張っています。



第13回はつらつ健康教室

～肩コリ予防教室のご案内～

プログラム

- ①健康チェック
- ②肩コリ予防についての講義
- ③肩コリ予防運動
- ④健康チェック結果発表
- ⑤ロコモ体操

開催日時 平成29年10月 予定
午後2時～午後4時

お問い合わせ
角整形外科医院

会場 通所リハビリテーション そよ風くろぎ
対象 65歳以上で介護認定を受けていない方
定員 20名 (要予約)

☎ (0943) 33-2121
担当：ヒグチ / クロイワ
主催：くろぎ PPK プロジェクト