

# まんぼう通信

平成 30 年 7 月 1 日 No.45



みなさんこんにちは！

気温も上がり、汗ばむ季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。

これからの季節は**熱中症**になる危険性が高くなってきます。

熱中症ではどのような症状が出るのかを知り、正しい予防方法を身につけて、夏場を元気に乗り切りましょう。

## ～熱中症の症状～

めまい・立ちくらみ・しびれ・気分の悪さ・こむらがえり・頭痛・吐き気など

## ～3つの要因～

### ①環境

気温、日差し、締め切った室内

### ②からだ

高齢者、低栄養、脱水

### ③行動

長時間の屋外作業、水をとらない

しっかり食べて、

元気に過ごしましょう！

## ～熱中症を予防するには～

### ①水分をとる

のどが渴いていなくても

### ②塩分を程よくとる

汗をかくときは特に！

### ③睡眠環境を快適に

エアコンや扇風機を正しく使う

### ④丈夫な体づくり

バランスの良い食事や適度な運動



## ～熱中症に良い食べ物～

◎ビタミンB1：豚肉、豆腐、みそ、モロヘイヤ、玄米

◎ビタミンC：赤ピーマンなどのカラフルな夏野菜

◎クエン酸：梅干し、お酢、レモン、グレープフルーツ



# 2年間、ありがとうございました！

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。私事ですが、この度一身上の都合により7月で退職することとなりました。

2年という短い期間でしたが、皆様方には大変お世話になり心より御礼申し上げます。何もわからないまま見知らぬ土地で困惑することもありましたが、皆様から暖かく受け入れて頂き日々邁進することができました。ひとえに皆様方のご厚誼とご指導の賜物と只々感謝の気持ちで一杯でございます。

復興半ばの中、当事業所も今後の事業展開において重要な時に退職することになり、皆様には多大なご迷惑をおかけいたしますことお詫び申し上げます。気仙沼で経験させて頂いたことを今後は地元新潟で活かしていきたいと思っております。

後任には、理学療法士の小野寺が管理者を務めさせていただきます。今後とも変わらぬご厚誼を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

気仙沼訪問リハビリステーション

吉井 真理子

