



夏を気持ちよく過ごしましょう

夏を気持ちよく過ごすには、生活面について少し触れたいと思います。先ず食生活について①1日3食バランスの取れた食事を摂る。夏野菜(レタス・ゴーヤ・アスパラ・トマト・ナス・キュウリ等)を食べる。②香辛料を活用する。食欲が落ちるこの時期は胃液の分泌を高め、食欲増進作用がある香辛料(とうがらし・わさび・カレー粉等)を加えてみましょう。③生活面においては「熱中症」予防に心がけることが大切です。①疲労回復の爲にも規則正しい生活(早寝早起き)を励行しましょう。②外気温と室温の差が大きいと出入りする際に体の負担となります。③締め切った部屋でもエアコンを使用しない節電とはいえ、適度なエアコン管理で熱中症の予防に努めて頂きたいと思っております。

博悠会温泉病院 院長 中村 哲三郎

＊ボウリング大会＊

6月に入り、福利厚生委員会として初の試みの病院職員によるボウリング大会を行いました。70名程度の参加者で、上位入賞者には豪華賞品もあるとのことで、皆張りきって投入していました。中にはマイボールを持参した職員もいました。今回初めてのマイボールが、皆楽しそうにプレーしていました。今後の福利厚生委員会が様々なイベントを企画して、お楽しみが楽しみです。



予防教室のご案内



当院では「認知症予防教室」など、各種予防教室を開催しています。それぞれ専門のリハビリテーション職員が分かりやすく説明いたします。

(上記写真は先日開催された認知症予防教室の様子)

詳しいお問い合わせは

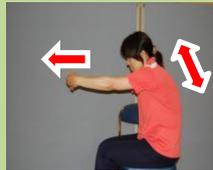
博悠会温泉病院

電話 099-274-2238

E-mail hakuyuu-hp@po.minc.ne.jp までお願い致します。

体操紹介

リハビリテーション部から、日常的に行える体操をシリーズで紹介しています。今回は座ってできる肩や手の体操です。



①両手を組んで背中を丸めながら前に突き出します。肩の後ろを伸ばすよう意識しながら10数えましょう。



②両手を背中で組んで、頭側に持ち上げるように力を入れます。胸が伸ばされるのを意識しながら10数えましょう。



③片方の手の平を上に向けながら前に伸ばし、反対の手で手の平をお腹側に引き寄せます。手の内側が伸ばされるのを意識しながら、両方の手で行います。それぞれ10数えましょう。

※いずれの運動も痛みが起らない範囲で無理なく行ってください

ご注意を!! 熱中症&食中毒

《熱中症の症状》

軽度の症状

立ちくらみや軽いめまいふくらはぎの筋肉の痙攣、こむら返りなど。

中度の症状

頭痛や吐き気又は嘔吐、強い疲労感や倦怠感、下痢や体温の若干の上昇など。

重度の熱中症

38度以上の体温や、ふらふらして立てない、意識障害がある、痙攣があるなど。

《熱中症かなと思ったら…基本の処置》

- 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する。
- 衣類をゆるめて休む。
- 体を冷やす。
- 水分を補給する。

症状がひどい場合はすぐ医療機関へ!

《食中毒の症状》

潜伏期間後におもに腹痛や発熱、嘔吐、下痢、などの消化器官の症状、重症化すると血便や高熱、ショック症状、意識障害が現れる事も。

《食中毒 家庭でできる処置》

水分を補給し、吐きやすい体位で寝る。自己判断で下痢止めや解熱鎮痛剤を飲まない!

《食中毒 こんな症状はすぐ医療機関へ》

- 下痢が1日10回以上起こる。
- 体がフラフラする。
- 意識が遠くなる。
- 尿の量が減る。尿が12時間以上出ない。
- 下痢便に血液が混ざる。
- 嘔吐が止まらない。



例年通り健康・敬老祭りを今年も九月九日(日)に予定しております。今年も健康・敬老祭りの準備委員会を設け、例年より準備が整い、趣向を凝らしたお楽しみ会をご用意しております。是非山の方々のご参加をお待ちしております。

健康・敬老祭り(ご案内)

博悠会温泉病院

TEL 099-274-2238

E-mail hakuyuu-hp@po.minc.ne.jp

URL http://www.hakuyukaionsenbyouin.com/