

彦根中央 リハビリぽすと

令和元年11月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

もう霜月ですよ！

この間まで、暑い日が続いておりましたのに、気がつけばカレンダーも今月と来月の2枚となってしまいましたね。今年の秋は台風が続けざまに来襲して記録的な豪雨に関東や東日本には大きな被害をもたらしました。皆様のお宅は、被害などはございませんでしたか？幸い、例年被害の少ない滋賀県では、今回も大きな痛手にはならなくて何よりでした。

さて、彦根の周りの山々もそろそろ色づき始め、紅葉をめぐるのもよし、おいしいご飯(新米)におでんやお鍋が恋しくなる季節です。あと少し秋を楽しんでから冬支度もせねばと思うこの頃です。

健康コラム

回復に時間がかかる高齢者の秋バテには要注意

秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋までつづくことです。全身にだるさ(倦怠感)を覚えるようになり、同時に食欲も落ちてきます。肩こりや腰痛になる人も少なくありません。通常、夏バテは暑さが和らいでくると同時に体調も自然と回復してくるものですが、エアコンの効いた部屋で過ごしたり、冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂り続ける生活習慣が長引けば回復も遅くなっていきます。特に**高齢者の場合、基礎体力と免疫力が低下しているため注意が必要です**。秋バテは命にかかわるような重大な症状が出ないことから、家族としてはつい油断してしまいがちになりますが、顔色が悪かったり体調不良を訴えたりするようでしたらできることから予防に努める必要があります。四季の特徴が豊かな日本では、そのシーズンならではの風景や食べ物、行事など年間を通して楽しむことができます。しかし、生活が豊かになっていく反面、集中豪雨やヒートアイランド現象に代表されるような急激な環境の変化が私たちの頭を悩ませています。**高齢者の場合、急激な環境変化への対応が難しく、元の状態に回復するまでに時間がかかってしまいます**。日ごろから高齢家族の体調管理に気を配り、病気の予防に努めていくことが厳しいシーズンを乗り切るために必要なことです。

とびくす

インフルエンザ予防接種

お待たせいたしました。今年も、インフルエンザの予防接種を致します。

対象者：成人及び高齢者

接種をご希望される方は、当院受付までお申し付け下さい！

接種日及び料金等も受け付けにてご確認ください。



診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	新庄
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	新庄

午前診察 9:00~12:00 休診日：木曜・日曜・祭日

午後診察 4:30~ 6:30

第1・第3火曜は午前・午後とも新庄先生になります。

ご連絡

空気が乾燥してきています。手洗い・うがいなどをして風邪などには、気を付けてください。

インフルエンザの予防接種はお早めに！

