

# 彦根中央 リハビリぽすと

令和 3 年 8 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

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

## お知らせ

夏の花といえば何を浮かべますか。ハイビスカス、ひまわり、朝顔、蓮などいろいろありますが、ひまわりが咲いているのを見ると、夏！！って感じがしませんか。そんなひまわりですが、花が太陽の動きにつれてまわることから“日まわり”というそうですが、実際は「花首の柔らかいつぼみの時だけ、昼間に太陽の方向を向いて、夜に向きを戻し、成長して花が咲いてからは東を向く」というのが本当のようです。

7月初旬から9月初旬に咲き、16世紀にイギリスに伝わり、花の形が太陽を思わせることから「太陽の花」と呼ばれ始めたそうです。花言葉は、「私の目はあなただけを見つめる」となんとも少し怖い感じもしますが、青い空に黄色い大きな花を咲かすひまわりを見ると少し癒される気がしませんか。



## 健康コラム

いよいよ夏本番。暑い日が続くと疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなりなんとなく身体の不調が続いてしまうといったことはありませんか。これはいわゆる夏バテの状態です。夏バテの原因として、水分・ミネラル不足の脱水症状。暑さによる食欲低下の栄養不足。暑さと冷房の冷えの繰り返しの自律神経の乱れなどがあります。夏バテしにくい身体作りは日ごろの生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみるのもいいかもしれませんね。

- ① こまめに水分補給をする・・・厚生労働省の資料によれば、普通に生活していても1日2.5ℓの水分が身体から失われているそうです。水分を摂るとトイレが近くなると少なくしがちですが、こまめにお茶や水を摂る事が脱水の予防に繋がります。
- ② 温度差に注意・・・外気温との温度差や体の冷やしすぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないように、冷えを感じたら衣類などで調節をしましょう。冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく体の冷えの元になります。
- ③ 睡眠をしっかり取る・・・暑さによる疲労回復や体調不良を改善するためには睡眠は欠かせません。睡眠中のエアコンもタイマー機能を使うなどして冷えすぎに注意しましょう。
- ④ 栄養バランスを心がける・・・暑さで疲れやすくミネラルを失いがちな体にはたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう食事の内容に気を配り、バランスよく食事をとるように心がけましょう。特に今が旬のきゅうりやトマトは水分が多く、火照った身体を冷やしやすくする効果があります。

暑い日が続きますが、夏バテしないためにも規則正しい生活を送りこの暑い夏を乗り越えましょう。

## 診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	田中	新庄	田中	×	佐野	新庄
午後	新庄	新庄	×	×	休診	新庄

午前診察 9:00~12:00

午後診察 3:00~5:00

休診日: 水曜午後・木曜・日曜・祭日

## ご連絡

8月は休診日と下記の日付をお休みさせていただきます

8/9(月)

8/13(金)、8/14(土)

