

彦根中央 リハビリぽすと

平成29年 6 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

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

受付から

6月第3日曜日 父の日

1900年代初頭アメリカ・ワシントン州の女性が、男手1つで自分を育ててくれた父を讃えて、教会の牧師にお願いして父の誕生日である6月に礼拝をしてもらったことがきっかけとされています。以来男手1つで育てられますが、父も子供達が皆成人した後亡くなります。最初の父の日の祝典は、その1910年に行われました。当時すでに母の日が始まっていたため、彼女は父の日もあるべきだと考え、「母の日のように父に感謝する日を」と牧師協会へ嘆願して始まりました。1966年、アメリカ合衆国第36代大統領リンドン・ジョンソンは、父の日を称賛する大統領告示を発し、6月の第3日曜日を父の日に決めました。母の日の花がカーネーションなのに対し、父の日の花はバラ。1910年の最初の祝典の際に、YMCAの青年が、父を讃えるために、父が健在の者は赤いバラ、亡くなった者は白いバラを身につけたと伝えられています。

健康コラム

高齢者の体力消耗に要注意！梅雨に気を付けてほしい過ごし方

間もなく梅雨シーズン到来1日の中でも気候や気温が大きく変わり、湿気は多く、体調不良や精神的な疲れを感じやすいのがこの季節。特に高齢者の方にとって大敵となるのが「体力消耗」です！高齢者もしくは加齢とともに増してしまう、梅雨時の体力消耗。でも、大切なおじいちゃんおばあちゃんには、やっぱりいつでも元気に過ごしてほしい。そんな願いを持った家族の皆さんもいるでしょう。では、元気に梅雨を乗り切るにはどうしたら良いのでしょうか？では、その秘訣をご紹介します！

最も注意が必要なのが”入浴”！！ 浴室や脱衣所の湿度感は「サウナ並」ただでさえ気温や湿度が高くなる梅雨の時期。家の中で最も気を付けるべき場所は「浴室」と「脱衣所」です。その環境はサウナにも匹敵するほどの高温多湿さ！とても長時間は入ってられません。高齢者の方にとっては、より疲れやすく、その環境下での体力消耗はとても激しいものになります換気が重要です。予め浴室の窓を開けておく、入浴前後に浴室の換気扇をつけておくなどして、温度と湿度を下げておくことがとても大切です。

とびくす

夏至

6月21日頃(2017年は6月21日)。

および小暑までの期間。太陽黄径90度。芒種から数えて15日目頃。一年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りで、農家では田植えに繁忙を極める頃。暑さのピークは1カ月ほど先になります。冬至にはかぼちゃを食べる風習がありますが、夏至は地方によって様々で、関西ではこの日にタコを食べる習慣があり、関東地方では焼き餅をお供えたりします。沖縄では、この頃に吹く季節風を「夏至南風」といいます。この風が吹くと、梅雨が明けて本格的な夏の訪れるそうです。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山崎	吉田	×	吉田	松井
午後	吉田	山崎	×	×	吉田	松井

午前診察 9:00～12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30～6:30

ご連絡

保険証提示のお願い

毎月1回は、保険証の提示をお願い致します。

