



暑さを避ける

- ◎室内では室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度調節をする。
- ◎屋外では、日傘や帽子を着用し、こまめに休憩をとる。
- ◎外の作業や運動は涼しい時間に行う。
- ◎高温多湿の環境でのマスクの着用は熱中症のリスクを高めるため、屋外で人と十分な距離(2メートル以上)がとれる場合はマスクを外す。

日頃からの体調管理

- ◎無理のない範囲で適度に運動をし、体力づくりをする。
- ◎発熱や下痢など体調の悪い時は、脱水になりやすいので、無理せず自宅で静養してください。

こまめな水分補給

- ◎喉が渴いていなくても、こまめに水分を



今年も熱い夏がやってきた。夏になると熱中症になる方が増えます。特に高齢者や乳幼児、基礎疾患(糖尿病や心臓病など)がある方、肥満の方などは熱中症になりやすく注意が必要で。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者で、半数以上が自宅で発生しています。熱中症は適切な対策をすることで未然に防ぐことができるので、以下のことに気をつけて生活しましょう。

補給する。

※大量に汗をかいた時はスポーツ飲料や塩飴などで塩分補給をする場合もありますが、習慣的に摂取すると糖分になるので注意が必要です。また、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しませぬ。

日頃から熱中症に気をつけて、元気に夏を乗り越えましょう

ちよつとひと息

『この夏新たな挑戦』

検査技師 竹下 佑斗

関東甲信では観測史上最も早い梅雨明けから猛暑日が続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

私は暑い日は、部屋で涼みながら音楽を聴いて過ごしています。さまざまな音楽に触れるなかで、自分でも何か楽器が出来るようになりたいと思うようになりました。でも楽器と言ったら小学校の頃のリーダーくらいしか経験がない私にとって、ピアノやギターなどはちよつとハードルが高くて... (汗)

楽器初心者でも扱い易くて、上達も早いもので調べてみると、ウクレレがおすすめと出てきました。早速妻に相談すると、『ウクレレの音色良いよね！続けられそう？』と聞かれてしまいました(^^;) 私が飽き性であることを見抜かれていて、半ば諦めていた時に妻がサプライズでウクレレをプレゼントしてくれました。とても嬉しくてすぐにチューニングをして練習を始めました。



まだ始めて日は浅いですが、コードを3つ覚えて弾けるようになりました。さらに上達して曲の演奏が出来るようになったら、妻と子どもに1番に披露したいと思います。

いきいき「マレット大会」  
を行いました

6月4日(土)に、今年度第一回目のいきいき会を開催しました。

昨年、マレットゴルフを初めて行いましたが、程よい運動量で楽しめたため、今年もマレットゴルフを行うことになりました。

梅雨に入るから入らないかの微妙な時期でしたが、暑すぎず、雨にも降られずのちょうどよい天候でした。

最初に軽く準備運動をし、平澤さんからの差し入れ「塩飴」をいただいたりマレットゴルフ開始です。

午後1時半に集合し、3チームに別れ行いました。18ホール回るころには4時近くになっていまし

程よく汗もかき、水分だけでなく、塩分を摂ることの大切さを感じました。

平澤さん「塩飴」ありがとうございました。

一位は、スコア56の平澤さん、二位は、スコア88の細川先生、三位は、スコア89の梅村さんでした。



暑いですね...



内科医師 細川研