

◆夏を元気に過ごすために

今年も暑い夏がやってきました。年々暑さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節でもあります。特に高齢者の方は、暑さやのどの渴きを感じにくくなることがあり、気づかないうちに脱水や熱中症になる危険性があります。そのため、「まだ大丈夫」と思わず日頃から意識して暑さ対策を行うことが大切です。

熱中症で最も大切なのはこまめな水分補給です。のどが渴いてから飲むのではなく、時間を決めて少しずつ水分を取ることが効果的です。汗を多くかいた時には、水分だけでなく適度な塩分も補給すると安心です。また、食事でも体調管理には欠かせません。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、そうめんや冷やしうどんだけで済ませず、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や、夏野菜を取り入れ、栄養バランスの良い食事を取り入れましょう。

室内で過ごしていても熱中症になることがあります。エアコンの使用を控え、エアカンの使用を控え、室温が高くなりすぎる前に適切に冷房を使用し、快適な環境を保つことが大切です。扇風機を使用したり、カーテンで直射日光を遮ったりすることも効果があります。また、夏は生活リズムを整える事も大切です。十分な睡眠をとり、無理のない範囲で体を動かすことで、暑さに負けない体づくりにつながります。

朝夕の比較的涼しい時間帯に軽い体操や散歩を取り入れるのもおすすめです。当施設でも、利用者様が安心して夏を過ごせるよう、室温や湿度の管理をはじめ、こまめな水分補給のお声がけや体調確認を行っています。暑さ対策をしながら、皆様に笑顔で楽しい時間を過ごしていただけるよう努めていきます。

暑さはまだしばらく続きますが、日々の小さな心がけが健康につながります。

ご家庭でも無理をせず、周囲の方と声を掛け合いながら、元気に夏を乗り切りましょう。皆様が笑顔で健やかな毎日を過ごされることを、職員一同心より願っています。

『地域の皆様へ』

感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方及び付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者には毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

診療所外来8月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状（37℃以上）、風邪症状（せき、のどの痛みなど）がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ～ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 8/4.18.25診療	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 8/1.15診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科 8/4.18.25診療		内藤 梓 消化器内科・外科	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制) 8/7.21.28診療	内藤 梓 消化器内科・外科 8/8.22.29診療	
						総合南東北病院医師 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ～ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科 8/4.18.25診療	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 8/6.13.27診療	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 8/1.15診療	
	緑川博文 心臓血管外科 8/3のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科 8/4.18.25診療	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 8/8.22.29診療	
		緑川Dr【心臓血管外科】 (14:00～の診察となります)					

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
(☎0248-53-2415)
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター
(☎0248-23-9909) で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております。
(事前に電話又は窓口にてご予約ください)
※8/14(金)午前の眼科は休診になります。
※8/20(木)午後の整形外科は休診になります。