



7月7日は七夕ですね。七夕という行事自体は、主にアジア圏で行われていますが、短冊に願い事を書いて笹に飾るといった風習があるのは日本だけだそうです。時代が変わっても、よい風習は残していきたいですね。



暑くない始めが肝心！熱中症予防

熱中症といえば、「真夏」というイメージが強いと思いますが、実は毎年、梅雨明けの7月下旬～8月上旬に多く発生しています。特にまだ暑さに慣れていない梅雨明けには、熱中症によって救急車で運ばれる人や亡くなる方が急増します。もうすぐ梅雨が明けますので、下記のような注意事項を守って、熱中症を予防しましょう。

☀️外出時には日差しを避ける☀️

直射日光に当たると汗をたくさんかき、体内の水分が不足することで熱中症を招きます。外出時は日陰を歩いたり、帽子をかぶる、日傘をさすなどして直射日光を防ぎましょう。



☀️熱気を逃がしやすい服装に☀️

えり元や袖口がゆったりした、熱気や汗を逃がしやすい通気性のよい服を選びましょう。素材は通気性に優れた綿などがおすすめです。



☀️水分と塩分・糖분을補給☀️

喉が渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。汗は水分と塩分で作られ、糖分は塩分の吸収を高めてくれるため、汗をかいたらスポーツドリンクなどで、水分、塩分、糖分を一緒に補給すると効果的です。



☀️扇風機やエアコンを上手に使う☀️

熱中症は室内でも起こります。冷房器具を上手に使い、熱中症を防ぎましょう。

最近のトレンド！ 日傘男子急増



近年の異常な暑さにより懸念される熱中症対策の1つとして、環境省が男性への日傘の利用を呼びかけています。環境省の調査によると、気温30度、湿度50%といった一定の条件で、日傘を使って15分の歩行運動をすると、帽子のみの場合と比べ汗の量が約17%減るといった結果が出ました。日傘をさして強い日差しから体を守ることで、体温が上がるのを防ぐことができ、熱中症を予防できる効果が期待できます。ここ数年で日傘を利用する男性が急増しているようです。皆さんも是非今年は日傘を活用してみたいはいかがでしょうか。

お体に関するお悩みなどがございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

さくらのクリニック ☎0285-37-1221



ケーナの演奏会を行いました。



通所部門



我こそはという特技をお持ちの方などいましたら、さくら野で披露してみませんか？ さくら野では常時、演目披露のボランティアの方を募集しています。ご希望の方は、下記までお気軽に！

さくら野通所リハビリテーションでは、6月22日(土)にスプラウツの皆さんをお迎えして、ケーナの演奏会を行いました。素敵な演奏とケーナの優しい音色がとても心地よく、利用者の皆さんも職員も聞き入っていました。癒しのひとときを作ってくれたスプラウツの皆さん、本当にありがとうございました。



さくら野通所リハビリテーションを利用したい、見学・体験利用をしてみたいという方がいらっしゃいましたら、お気軽にご連絡下さい。ご見学・体験利用ともに**無料**となっております。(体験利用時の、**食事代・おやつ代も無料**です。)ご連絡お待ちしております。ボランティアに関するお問い合わせも、下記番号へお気軽にお問い合わせ下さい。ご利用・ご見学・体験利用、その他のお問い合わせ：**☎0285-37-1110 担当:玉田**



避難訓練を実施しました



6月12日(水)に避難訓練を行いました。いざという時に備えて、実際に消火器を使った消火訓練などを行いました。



今回は、消防設備の会社の方に指導いただきました。



通所リハビリのご利用者様も参加して下さいました。ありがとうございました。



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110番地

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ：0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ：0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

