



10月10日は「スポーツの日」です。「体育の日」の方がピンとくる方も多いと思いますが、令和2年に改名されました。これは体の成長、発達のための教育である「体育」よりも、純粋に運動を楽しむ「スポーツ」の方が今の時代には相応しいということだそうです。



寒暖差アレルギーにご注意下さい！

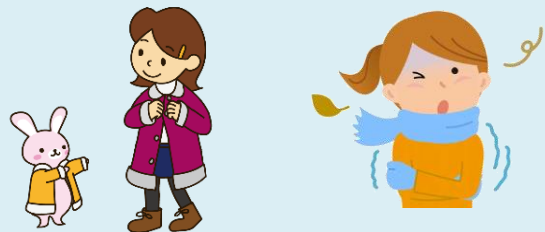
この時期は日中と夜との寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすいです。特に起こりやすいのは「寒暖差アレルギー」です。



「寒暖差アレルギー」とは、気温差が7度以上の時に起こります。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、不眠、イライラ、倦怠感、食欲不振、皮膚の痒みなどの症状が現れます。アレルギーとなっていますが、アレルゲンやウイルスが原因ではないため、予防策として有効なのは、毎日の体調をきちんと管理することです。



予防・対策 ①体感気温差を小さくする
衣類の脱ぎ着で気温差を調整しましょう。
マスクやマフラーなどの使用も有効です。



予防・対策 ②筋肉をつける
筋肉をつけることで、体内にある程度の熱を保つことができ、
急激な温度差にも対応できるようになります。



予防・対策 ③食生活を見直す
体を温めるためには、普段の食生活が何より大切です。
バランスのいい食事はもちろんですが、生姜やにんにく
などの血行を促進する効果が期待できる食材を取り入れる
ことをおすすめします。



体調がおかしいと感じた時は、自己判断をせずに医療機関を受診して下さい。



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。

さくらのクリニック : ☎0285-37-1221



通所部門

最新の作品介绍



今月も素敵な作品をありがとうございました。



さくら野では長期入所、通所リハビリテーションを行っております。
 ご利用にないたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、
 お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせ
 してしまうことがございますので、事前にご連絡下さい。
 ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ： ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田



ペットボトルのキャップで 救える命があるのをご存知ですか？



さくら会では、ワクチンがないために命を落とす子供たちの支援活動に、ペットボトルキャップを収集するという形で協力しています。今回、溜まったペットボトルキャップを回収業者の方に引き取りに来ていただきました。結果、総重量260kg(130,000個)、130人分のワクチンとなりました。この活動は今後も続けていきます。



普段は何気なく捨ててしまうペットボトルキャップですが、それを集めることで助かる命があります。集められたペットボトルキャップは、回収業者に買い取られて、その買取金額の一部が寄付金になります。その寄付金が、世界中でワクチンを待っている子供たちのために使われます。買い取られたペットボトルキャップは、プラスチックのリサイクル資源に生まれ変わります。

関心のある方は、「ペットボトルキャップ ワクチン」で検索して下さい。

ペットボトルキャップ受領書

医療法人さくら会 御中

進栄化成株式会社
 〒123-0851
 東京都足立区梅田5-17-12
 TEL: 03-3849-3900
 http://www.shinekasei.co.jp

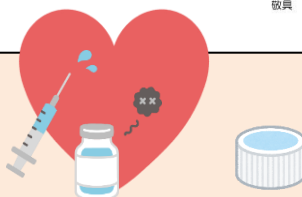
2022/9/5	260.00 Kg		
	個数: 130,000 個		
	ワクチン: 130.0 人分		
	CO ₂ : 819.00 Kg		

★上記のCO₂は、キャップをゴミとして焼却した場合の発生量です。
 (キャップ1Kgで約3.150gのCO₂が発生します)

これまでの累計	受領数量	260.0 Kg	ワクチン	130.0 人分
---------	------	----------	------	----------

拜啓 時下ますます清栄のこととお喜び申し上げます。
 ペットボトルキャップの回収にご協力頂き有難うございました。上記数量を確かに受領いたしました。
 受領いたしましたキャップは、当社でリサイクル原料として利用しています。
 ワクチン寄付は、弊社より「認定NPO法人 世界の子どものためにワクチンを日本委員会 (JCV)」へ
 直接寄付をします。
 今後とも宜しく願っています。

敬具



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110
 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 中山(浩)

