

ツジ薬局(ドラッグ部門)

春から夏に切り替わる今の時期、昼は暑く、夜は涼しいという日が多くなっています。

そんな時に気を付けて頂きたいのが、**血圧**です。

寒暖の差は身体にとって大きな負担となりますので、この商品を飲んで乗り切りましょう！



ツジ薬局 訪問介護事業所ふくろく 「熱失神」



今回はなぜ熱中症で搬送されるのか解説したいと思います。

人の身体の中ではいつも熱が作られています(産熱)この熱を身体の外に逃がすことで(放熱)体温は36~37℃に保たれています。しかし運動などで体を活発に動かすと筋肉でたくさんの熱が作られ体温が上がります。また、たとえ活発に身体を動かさなくても、暑いところにいたり日差しや照り返しで体温が上がる場合があります。

体温が上がると、身体の表面(皮膚下)に流れる血液量が増えて身体の熱を外に逃がしやすくなります。血液が身体全体に行き渡る為一時的に血液が不足し、血圧が下がることがあります。その時、十分な血液が送られずに酸欠状態になり、めまいや立ちくらみを起こしたり、意識を失うことがあります。これが「熱失神」です。

熱中症にも細かく経緯を辿ると「熱失神」「熱疲労」「熱けいれん」といった症状が現れます。小まめに水分補給をしたり、塩分を摂るようにし、予防に努めたいですね。

北部マッサージ治療院

～正しい姿勢で より快適&楽しい暮らしを～



紫陽花がきれいに色づき始める季節となりましたね。

今回のテーマは『正しい姿勢』についてお話しします。

日常生活において転倒を予防するには“正しい姿勢”を心がける事が大切

です。立った時に背中が丸くなる人や、体が反りにくい人ほど転倒が多くなるため、正しい姿勢を維持する事が重要となります。

正しい姿勢とは筋肉に負担をかけない楽な姿勢です。

正しい姿勢でいると体が疲れにくくなります。内臓にも余計な負担をかけなくなり、健康面でも良い効果があります。そして健康的で生き生きとした印象を与える事ができます。

<正しい姿勢のポイント>

- ・あごを引く！
- ・背筋を伸ばす！
- ・肩の力を抜く！
- ・下腹に力を入れる！
- ・胸を反らせない！
- ・肛門をひきしめる！



住宅型有料老人ホーム ふくろく



「目的と目標」

こんにちは。1年の半分が過ぎようとしています。半年前にたてた目的は達成出来そうですか？

ここで1度振り返り、①どこまで達成しているか②これからどうするか を考えてみる良い時期なのかもしれません。

行き詰っている等ある場合は、**目的に向けた短期目標を1つではなく複数個用意してみ**てはいかがでしょうか。地道にクリアすることで目的に近づく為の近道になるかもしれませんね。



ツジ薬局清須店
店長
高木 翔太



北部マッサージ治療院
院長
田中 豪



総介護責任者
訪問介護事業所管理者
村上 大樹