

ライフサポート 杏の里

夏バテ必見!



みなさん4月の降雪
覚えていますか？(思
い返すと涼しくなりま
す)
また、5月の肌寒
さ。今夏は冷夏？と思
われていました。が、思
んと例年どおりましたが、
、そのうえ蒸し暑い
、(熱帯性の気候に
変化?)

そこで毎年困ること
「夏バテ」がありま

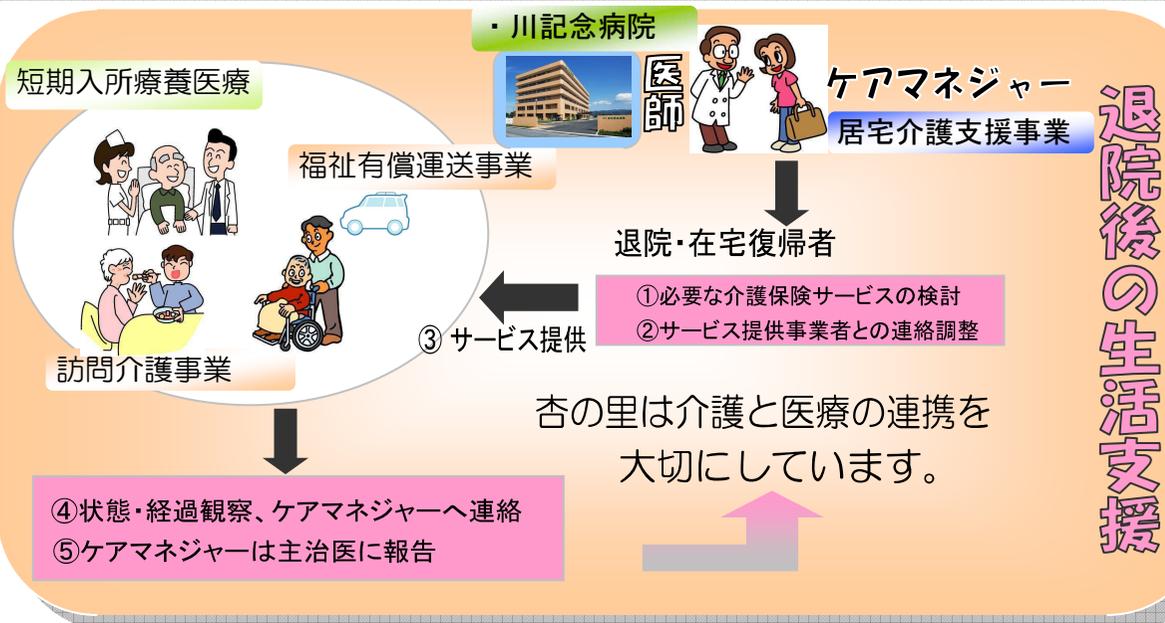
夏バテはミネラル・
たんぱく質などの不足
と、冷房による自律神
経の乱れからなりま
す。
ここで防止策をご紹
介します。

- ① 暖かい料理 飲み物
- ② 水分補給はまめに
- ③ 高めの冷房温度
- ④ 汗をかく事 (軽運動等)
- ⑤ 入浴 (温めで20分位)

毎日心掛ければ、夏
バテは予防できます。

★紹介します★

退院後の生活支援



夏の清潔ケア 重曹 じゅうそう



みなさん重曹(じゅうそう)を使ってご存じですか？
洗濯物や掃除機に使えるだ
けでなく、鍋の焦げ付けま
で落とすのに使えちゃ
う。しかも料理に使うと、
これぞ魔法の粉ですよ！

医療法人杏山会

= 第 10 号 =

平成22年8月 発行

災害から 身を守る



発生時避難場所
みなさん、避難
ついでに避難所
。夏が過ぎれば、
また台風季節、
水害や大雨、
身を守るために
経路を協力を
。境が要となり
。難所、自治体
。等、防災体制
。す。組まれて
。す。日9月1日
。の。9月1日は
。確。認。し。ま。す。
。勧。め。し。ま。す。



こちら防災やまがた!
http://www.pref.yamagata.jp/bosai/bosai_hinanzyo.html

編集後記

梅雨空もようやく開
け、本格的な夏を迎え
ました。体調管理には十分
気を付けて、過ごしたい
ものです。
今号で発行十回目を迎
えることになりました。
ん、感謝しています。
今、後、お仕事を、
等、掲載して、
。す。ぞ。宜。しく。お。願。い。し。ま。す。



(てび)