

みほう便り

令和3年7月発行 第5号

〒861-8035
熊本市東区御領2丁目19-15
TEL:096-388-1577
FAX:096-388-1578

三本の柱

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ

診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

看護部からの夏バテのお話

夏バテとは

発汗することで水分やミネラルが不足したり、暑い野外とエアコンの効いた室内とを行き来することで自律神経のバランスが崩れて体温調節がうまくできなくなり下記のような症状が現れることです。

夏バテの症状例

- ✓ 食欲がなくなる
- ✓ 肌荒れする
- ✓ 疲れやだるさが抜けない
- ✓ めまいがする
- ✓ のどが渇く
- ✓ 気力がなくなる
- ✓ 肩こりがする
- ✓ 持病がひどくなる

夏バテの予防・対策

①自律神経のバランスが崩れないように、外気温と室内温の温度差が5℃以上にならないようにする

②軽い運動を取り入れる

夏の暑さに負けないように体力をつけることが大事です。エアコンの効いた部屋ばかりにおらず、身体を冷やしすぎないことと、熱中症に気を付け水分をこまめに取りながら自宅で出来るラジオ体操や全身のストレッチ、ウォーキングなど軽い運動をするよう心掛けましょう。

③質の良い睡眠をとるようにしましょう

暑苦しい夜は何度も目が覚めて睡眠不足になりやすい環境です。冷房や扇風機をうまく活用し、夏用の寝具を使用するなど工夫して睡眠をしっかり取り、規則正しい生活リズムがとれるようにしましょう。

④バランスの良い食事をとる

冷たい物や喉越しの良い物ばかり食べていると胃腸障害をおこしやすくなり、栄養も十分にとれません。

※**ビタミン**を多く含む食品を食べましょう

ビタミン類を多く含む食品を心がけてとるようにし、夏バテになりにくい身体づくりをすると良いです。特に**ビタミンB群**を多く含む食品が効果が得られるそうです。 **<ビタミンB群 8種類のビタミン>**

ビタミンB1 を多く含む食品	豚肉 玄米	ビタミンB2 を多く含む食品	豚レバー うなぎ のり
ビタミンB6 を多く含む食品	にんにく マグロ カツオ	ビタミンB12 を多く含む食品	しじみ 赤貝 あさり
ナイアシン を多く含む食品	たらこ カツオ	パントテン酸 を多く含む食品	鶏レバー 卵黄 ひきわり納豆
葉酸 を多く含む食品	のり 緑黄色野菜	ビオチン を多く含む食品	牛レバー 大豆

また栄養価の高い食品、トマト・ゴーヤ・モロヘイヤなどの夏野菜を積極的に採り入れましょう。

日頃から夏バテにならないような身体づくり、規則正しい生活を送るよう心がけましょう！！

季節の足音

今回のお花はガザニア



花壇用に長く楽しめる花の一つで、庭にあるだけで一気に明るく鮮やかな印象にしてくれる花です。花言葉がいくつかあり、代表的なものが**蜜月**です。蜜月は、新婚のふたりのホットな期間の名称として

使われる言葉でもあります。太陽がないとガザニアの花が咲かないことに由来しており、太陽とガザニアの関係が蜜月だということから花言葉に使われています。その他にも…

🌸 **きらびやか**

太陽の光を浴びて眩しいほどに見える様子からできた花言葉。

🌸 **あなたを誇りに思う**

和名では勲章菊と呼ばれています。誇らしさや名誉とつながる花言葉。オレンジや黄色の花色が勲章を連想させるためだと言われています。

🌸 **笑顔で答える**

ビタミンカラーが印象的な種類の花。元気のでる姿で、見る人に対してすべて笑顔で答えてくれているように見えるところからできた花言葉。

🌸 **純白**

たくさんある花色の中で、白い花だけ特別な花言葉が付いています。他の色に染まらない気高さと純粋さ、汚れていない正しい行いを表すこの言葉が選ばれたのでしょ



簡単な夏バテ予防体操のご紹介

リハビリテーション部

今年も熱中症が心配される季節を迎えました。熱中症予防、対策として有酸素運動がおススメです。

適度な運動は暑熱順化(身体が暑さに慣れる反応)を促し、熱中症のリスクを大幅に減らすことができると言われています。

暑熱順化は少し汗をかくくらいの適度な運動(ウォーキングなど)を毎日20~30分間、2週間程度継続して行うことで身体に現れる反応です。

暑熱順化した身体は、汗の量が増えたり、血液循環がよくなることで体温調節が効率的にでき、熱中症を防ぐ事が出来ます。

おススメの運動をご紹介します。

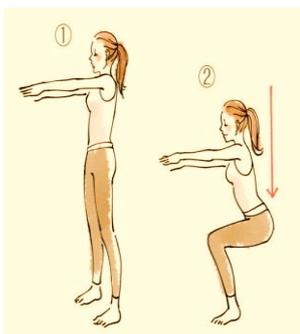
🌸 **① スクワット**

始めに肩幅より少し広めに脚を開いた姿勢をとります。お尻を後ろに引き出すようにして腰を落としていきます。

腰は反りすぎないように、背中まっすぐにしましょう。曲げた膝がつま先よりも前に出ないように気を付けます。親指の付け根(母趾球)で踏み張り、踵に体重が乗らないように行いましょう。

腰を3秒で下げて3秒で上げる

動きで10回程度を目安に行いましょう。



🌸 **② お尻上げ**

仰向けになり両ひざを立てます。そのままゆっくりとお尻を上げてきます。お尻を上げる際は背中と太ももが一直線になる程度まで上げましょう。



上げすぎると腰痛を引き起こしてしまう場合があるので上げすぎないようにしましょう。

お尻を締めるようにするとより効果的です。

3秒で上げて3秒で下げる動きで10回程度を目安に行いましょう。

🌸 **③ 腹筋運動**

仰向けになり膝を立てます。両手はお腹の上に軽く置き、おへそをのぞくようにして頭を持ち上げます。肩甲骨がベッドから離れるくらいで十分です。

おへその少し下あたりに力が入っていることを確認しましょう。

頭を3秒で上げて3秒で下げる動きで10回程度を目安に行いましょう。



これ以外にもラジオ体操を行ったり、サイクリング、ジョギングなどの運動もおススメです。

運動の際には前後でコップ1杯程度の水分をとるなどし、水分や塩分補給も欠かさずに行いましょう。



編集後記

暑い夏がやってきました！暑いですが、栄養を取り身体を動かし、元気に笑顔で夏を乗り切りましょう！ ☀️ 🍷

次回発行のお知らせ 📧 第6号は10月発行予定

🕒 診療時間

月・木	9:00~12:30	14:00~17:30
火・金	9:00~12:30	14:00~19:30
水・土	9:00~13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の**30分前**までにお越しください。



SNSも元気に更新中です☆



Facebook



ホームページ



Instagram