



上松川診療所ニュース 第12号



「熱中症対策」できていますか？

熱中症は高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整が出来なくなることで起こります。症状の度合いによっては命の危険を伴うこともあります。猛暑の日だけでなく、曇りの日や夜間、室内でも熱中症の恐れがあります。

●福島市消防本部による熱中症の報告

令和5年の搬送者数 … 240人
過去5年間の搬送者数 … 1,041人
年代別被害割合 … 65歳以上、特に80歳以上が多い。
スポーツを行う10代も多い。



熱中症の予防方法！！

- ①エアコンや扇風機を利用して室内を28℃以下にキープする。
- ②こまめな水分補給
- ③栄養と睡眠を十分にとって体力キープ
- ④適度な運動で汗をかく習慣をつける



上松川診療所は、福島県のクーリングシェルター（暑熱避難施設）として、地域に開放しています！

●今月の一句●
喰ひ話し愛し草笛鳴らす唇
唇くちの使い方はいろいろある。人間の根源として、食べることに、言語を用いること。さらに口は、愛を伝えたり確かめる手段にも使われる。もう一つあった。音楽だ。歌うため、そして草笛を鳴らすため。心の中の思いを表現するため。草笛は夏の季語。



あなたの健康を知る第一歩 血圧脈波検査

今回は**血圧脈波検査**についてご紹介します！
脳梗塞や心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症などの病気の原因となる**動脈硬化の状態**を知ることができます。
軽い冷感から始まり、歩行時の膝の痛み、安静時の痛み、と進行する下肢動脈疾患を早期に発見することもできます。

検査の方法

- 1.両腕と両足首に血圧計を巻きます。
 - 2.心臓の音を拾うマイクをつけます。
 - 3.血圧計が数回締まります。
- 血圧計が少し強く締まるがありますが、検査中はリラックスして下さい。



検診料金

組合員:1,540円 一般:2,200円
保険でできる場合もございます。スタッフにお問い合わせください。

動脈硬化が進行する原因として**高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙、ストレス、加齢**などがあり、これらに該当する方は是非一度ご自身の血管の様子を確認されてはいかがでしょうか？

上松川診療所通所（予防）
リハビリテーション
作業療法士が教える
今月の運動



今回は
「寝る前のストレッチ」
について紹介させていただきます！！

寝る前のストレッチは、**心身の緊張をほぐし、寝つきが良くなる効果**があります。リラックスして質の良い眠りを！！

- ①股関節の周りをほぐす
あぐらで足の裏をつけて持ち、ゆっくり息を吐きながら体を前に倒します。肘で両足を押ししても良いです。そのまま1分保持して起き上がります。（2～3回）
- ②手足の力を抜いてリラックス
仰向けに寝て両手足を上には伸ばします。小刻みにブラブラ、30秒ほど続けて下ろします。（2～3回）
- ③全身を緩める背伸び
仰向けに寝て万歳するように上には伸ばします。両足も伸ばし、上下に引っ張られているようなイメージで30秒ほど保持します。（2～3回）

