



夏は汗をかき、室内は涼しいという温度差もあり、意外と体調を崩しやすい時期です。皆さま体調管理には気をつけましょう。

生活環境改善サービス レイス治療院

## 熱中症を予防しよう！！

夏の暑い時期は熱中症の注意が必要です。熱中症は単に体がだるくなるだけでなく、最悪の場合死にも至る病気です。ただ、適切な予防をすると防ぐことができます。正しく理解し、健康維持に努めましょう。

大切なのは「水分補給」と「暑さを避けること」です！

### 水分・塩分補給

○こまめな水分・塩分の補給

※特に高齢な方は、のどの渇きを感じなくてもこまめに補給しましょう。

### 熱中症になりにくい室内環境

○扇風機やエアコンを使い室温調整

○室温が上がりにくい環境の確保

(こまめな換気や遮光カーテン、すだれなど)

### 体調に合わせた取り組み

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用する

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

### 外出時の準備

○日傘や帽子の着用

○日陰の利用、こまめな休憩

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用する

## 今月のツボ 疲れを取るツボ ～湧泉（ゆうせん）

○足の冷えや疲労によく効くだけでなく、背中や腰、お尻の筋肉疲労にも効果的です。

コツとしては、湧泉を3秒押して3秒離す、これを繰り返すことによって効果が得られやすいです。

ぜひとも皆さまお試しください(∩∩)

