



今月はリハビリテーション科が担当いたします！

皆さん！！最近暑い日が続いています！
9月も残暑が続き、熱中症リスクも高いと言われています。



今回は、気温と運動する際の熱中症リスクと対策を紹介していきます！



①気温と運動の関係

気温	熱中症運動指針
35°C以上	原則中止 ：子供・基本的には大人でも運動中止
31°C以上	厳重注意 ：激しい運動・持久走は避ける。 10~20分おきに休息を挟み、こまめな水分・塩分摂取を行う。
28°C以上	警戒 ：激しい運動後は、30分おきに休息を挟む。
24°C以上	注意 ：運動の合間に積極的な水分・塩分摂取を行う。
24°C未満	ほぼ安定 ：市民マラソンなど、長距離では熱中症に注意する。

引用元：日本スポーツ協会



vol. 52/9月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください😊



今月のひとさら

新米を美味しく！
アレンジおにぎり（枝豆・塩昆布）



今月の担当：管理栄養士 大槻 瑞夏

新米の季節です。1日のエネルギーの半分は主食（糖質）で摂ることが望ましいです。今回は枝豆を使い、たんぱく質も摂れるようにしました。美味しい新米を食べましょう！

<材料 2人分>

- ・米……… 1合
- ・枝豆……… 20粒程度
- ・塩昆布……… 大さじ1
- ・ごま油……… 小さじ1
- ・お好みで海苔

<作り方>

- ①ご飯を通常の水加減で炊く。
- ②炊きたてのご飯に枝豆・塩昆布・ごま油を混ぜる。
- ③おにぎりにし、お好みで海苔を巻いたら完成！

【皮膚科外来診療案内】

<令和6年9月>

日にち	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
7日(土)	8:30~11:30	
20日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
21日(土)	8:30~11:30	

【大成区患者バスについて】

大成区患者無料送迎バスが週1回木曜日のみの運行に変更となりました。初めて乗車を希望される方のみ前日までの事前予約制となっております。詳細は当院ホームページ及び公式LINEにてご案内しております。



②運動する際の対策

運動するときに気を付けること

- ・準備運動は忘れずに
- ・帽子をかぶりましょう
- ・休憩や水分は細目に補給しよう



③室内にも注意

屋外だけでなく、**室内**でも熱がこもりやすくなり、熱中症になりやすいです。

- 1.扇風機やエアコンで温度を調節しましょう
- 2.室温をこまめに確認しましょう
- 3.水分補給をしっかり取りましょう
- 4.保冷剤や氷、冷たいタオル等で身体を冷やしましょう



これからも元気な毎日を
過ごしましょう!!

【公開医療講座のご案内】

日時：2024年9月26日（木）16:00～17:00

場所：当院5階通所リハビリ機能訓練室

内容：「認知症とその予防について」

講師：作業療法士 大石・飛田・木南



定員：定員20名＊原則事前予約制となります。

申し込み：道南ロイヤル病院 ☎ 84-5011



今月の豆知識は臨床工学科が担当致します！

AEDって何処にあるんだろう？？



- ・**AED**(自動体外式除細動器)とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態に対して、電気ショック を与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。
- ・2004年7月より医療従事者ではない一般の方でも使用できるようになり(音声ガイダンスで誰でも扱えます！)、病院や診療所はもちろんのこと、人が多く集まるところを中心に設置されています。AEDが使われる機会を増やし、救命率の向上を目的として日本救急医療財団によって**全国AEDマップ** が作成されています。お住まいの近く、外出先、旅行先など一度調べてみてはいかがでしょうか。
- ※せたな町からも50箇所近くの登録がありますよ！！(当院にもあります)