



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℃以上	原則中止：子供・基本的には大人でも運動中止
31℃以上	嚴重注意：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℃以上	警戒：激しい運動後は、30分おきに休息を挟む。
24℃以上	注意：運動の合間に積極的な水分・塩分摂取を行う。
24℃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 瑠夏

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と取りましょう
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)