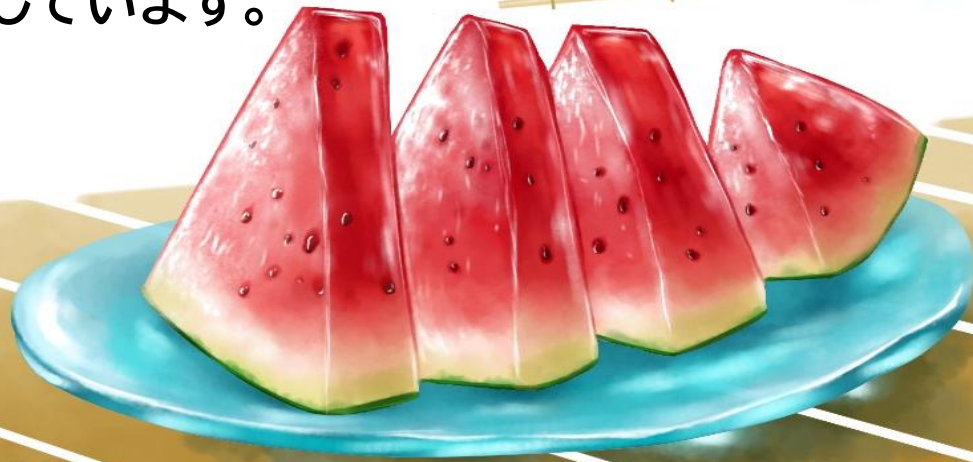


今年の夏はとても暑いですね。  
我が家の畑では、かぼちゃとまくわうりを育てています。  
先日かぼちゃの雌花が見つからなかったため、かぼちゃの雄花の花粉を  
まくわうりの雌花に受粉させてみました。  
すると、まくわうりの蔓にかぼちゃのような実が付きはじめています。  
これからどう育つのか、楽しみに観察しています。



## リハビリ室の様子

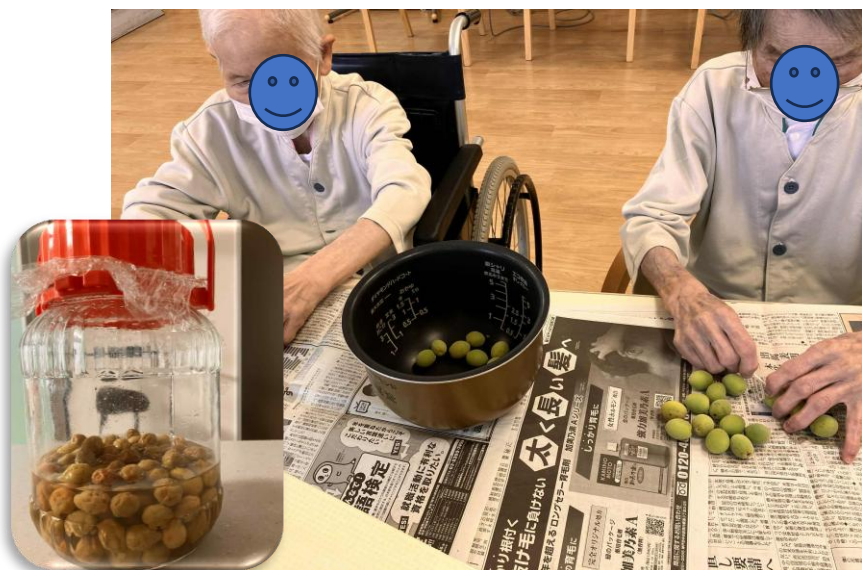


双子の人形  
飾ってます。

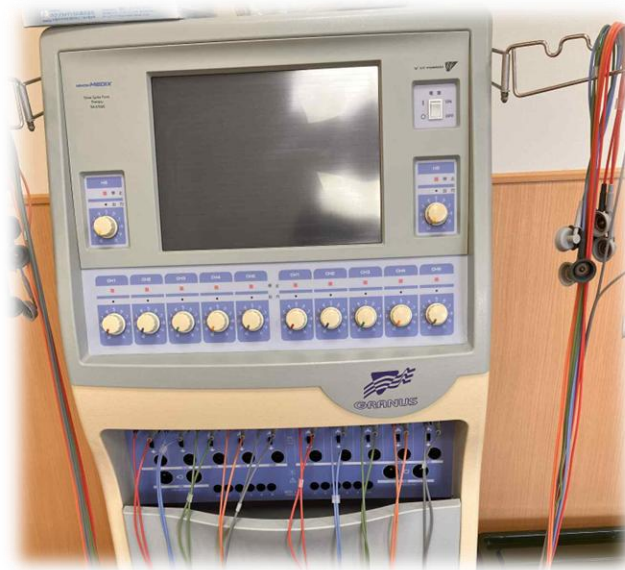


まくわうりの蔓に出来た  
かぼちゃのような物体

比較：まくわうり



梅干し作りを皆さんとしました。  
もう土用は過ぎたのですが、干せて  
いません...



SSP：特殊な電極をツボに当てて低周波を  
通電する治療法  
効果：疼痛緩和、筋緊張緩和、血行促進など。  
腰痛や肩こり、膝関節痛などの改善。



# 夏の暑い時の運動の注意点



## ◆夏の運動の大切さ◆

夏は外出する機会が減り、運動不足に陥りやすくなります。意識して運動することで筋力や体力の維持、心肺機能の向上が期待できます。また、適度な発汗で暑さへの順応力も高まります。日常的に運動している人は、暑さに対する耐性が高いと言われています。

### 注意点① 水分を計画的に取りましょう！

高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。

運動をしていると、1時間でおおよそ1~2ℓもの汗をかきます。またとった水分が体に吸収されるのは約30分後と、意外に時間がかかるのです。**運動前にまずコップ一杯以上の水**をとります。運動時の水分補給は「**30分ごとに100ml**」を目安に、かいた汗の量などを合わせて調節しましょう。併せて塩分の補給も忘れずに。



### 注意点② 気温や湿度を測って知りましょう！

高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、今いる環境の危険度を知りましょう。

室温は28度以上になると熱中症のリスクが高まります。



### 注意点③ 体温を下げる工夫をしましょう！

高齢になると体温調節機能が低下し、汗をかきにくくなります。そのため熱を放出しにくくなります。通気性の良い服を着る、水に濡らしたタオルで体をふく、扇風機やうちわなどで風をおくるなど熱を放出する工夫も大切です。

また、運動や入浴で汗をかく機会をつくることで、暑熱順化という体が暑さに強くなる状態になります。

体調不良の時は無理せずに休んでください。徐々に暑さに慣らし、こまめな休憩をとるよう心掛けてください。

※プリントを隣に置いてありますので、ご自由にお取りください。