

# アモール ニュース

2017年 8月号

2017年8月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷



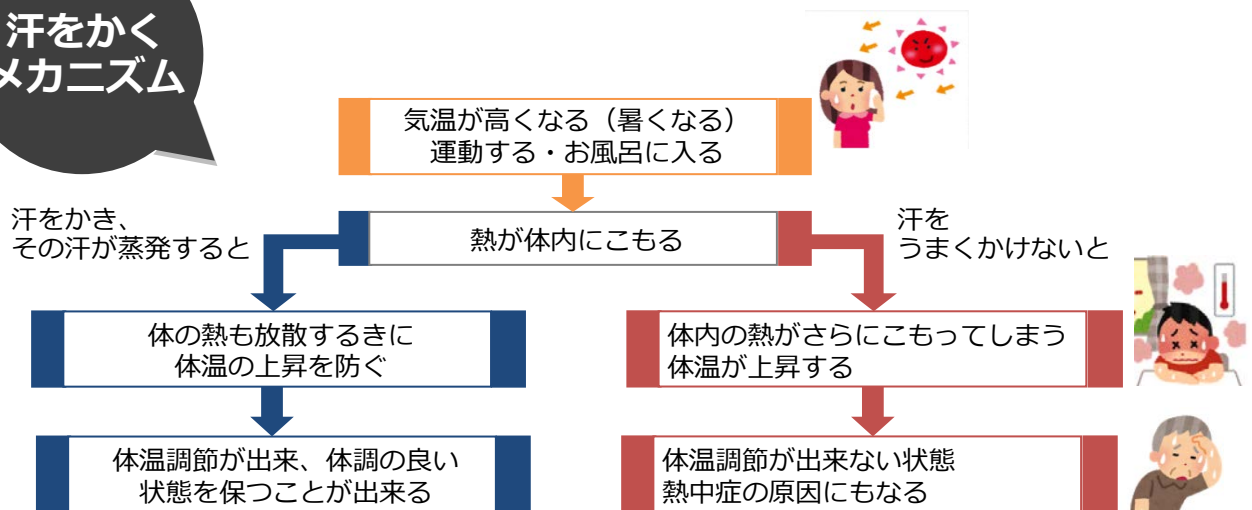
## 暑さを乗り切るための体の仕組み ～汗と体温調節～

暑い季節を乗り切るには、上手に「汗をかくこと」で体温調整をしましょう。

夏の暑い時期には、汗をかきやすい体になります。

「汗をかくこと」で、体温の上昇を防いでくれています！

### 汗をかく メカニズム



- 暑い夏は、クーラーの温度設定を低くしすぎない！  
→室温25度以上にならないように！
- 扇風機の風が、長時間あたらないように！  
→首ふり機能を使いましょう

- \* 適度に体を動かしましょう。正午から14時までの外出はなるべく避けましょう
- \* バランスの良い食事・運動・睡眠を心がけましょう
- \* のどが乾く前から、こまめに水分やお茶など、コップ1杯飲むようにしましょう

かかりつけ医などがあり、服薬している方は、ご相談ください

### 管理者のひとりごと



暑さが厳しい状況ですが、水分補給していますか？室温の調整も大事です！熱中症にならないように気をつけてくださいね。

さて、随分ご無沙汰してしまいましたが管理者の眞壁です。アモールも入職者が多かった分、退職者も結構でてしまい、ばたばたしてしまいました。現在のスタッフ7人（リハビリ3人、看護師4人）で頑張っていますので今後どうぞ宜しくお願い致します。

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：2名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2017.8.1現在)