



元気庵

enjoy

通信8月号



★7/1 外食会でうどん屋さんに行きました。

★レッツノルディック!



★ 7/20スイカ割りとバーベキュー



割った  
スイカ美味しそう!  
(\*^▽^\*)

## 9月の予定

- ・15日 誕生日会
- ・1から7日  
秋の風景画デラックスを  
作ります。
- ・7.15.21.29日  
機能訓練士によるマッサージが  
有ります。
- ・まつかおか温泉  
毎日いいお湯が湧いています。

## 今月のピカイチ写真

百合の花といっしょに



### こんな症状ありませんか？

夏の熱中症などを防ぐためにもちよとしたサインがあります。

この症状があったら熱中症の手前かもしれない！と対処が出来ますので覚えておいて下さい。

・元気が無い

何となくだるそうにしていたりしている状態が続く場合、一応熱中症対策をした方が良いでしょう。

・首に汗をかいている？

首などを触った時に特に汗をかいているわけでも無いのにベタベタしたような状況になっているようであれば若干、脱水気味かもしれません。水分や塩分を摂取しましょう。

これらの症状に加えて以下の症状が出たら危険信号です。

・ふらつく

なんとなくふらふらしているような動きの場合、熱中症の初期状態の可能性もあります。

汗を大量にかいてきた場合は水ではなく、すぐに経口補水療法といって電解質を含む水を補給する必要があります。

オーエスワンなどを使うようにした方が良いでしょう、常備しておくとも良いでしょう。

・頭痛や脚がつる

これらの症状が出てくると熱中症の症状が進んできている状態なので水ではなくオーエスワンを補給して体調に変化がなかったらすぐに医療機関に受診をするようにして下さい。



## 元気庵松が丘店

船橋市松が丘 3-26-7  
TEL047-407-1771

## 元気庵薬円台店

船橋市薬円台 6-19-33  
TEL047-467-7644