

くぬぎず便り

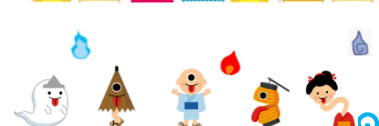
夏も湯船に浸かってリフレッシュ！

今年は梅雨明けが早く、暑い時期が長く続いています。暑いと入浴はシャワーだけになり、湯船に浸かるのが面倒になりませんか。暑い日が続く中で、クーラーで身体が冷えたり、疲労感が抜けづらかったりする時は、湯船に浸かるのがおすすめです。入浴を習慣化することで体の発汗機能を向上させ、体温調節をしやすくなります。

＜湯船入浴の3つの作用＞

1. 温熱作用：お湯の熱が体に伝わり体温が上昇すると、皮膚の毛細血管が広がって血行が良くなります。
2. 水圧作用：適度な水圧で手足にたまった血液が押し戻されて心臓の働きが活発になり、血液やリンパの流れを促進します。
3. 浮力効果：プールや海に入ると体が浮くように湯船でも浮力が働き、体重は約10分の1になります。日頃体重を支えている筋肉や関節を休ませることができます。

体温を調節する発汗機能をきちんと働かせるためには、汗をかくことに身体が慣れておくことが大切です。入浴後の水分補給も忘れないでください。湯船に浸かって疲労回復し、暑い夏を乗り切りましょう！



佐藤病院
はつらつデイケアの
ご紹介



くぬぎずカフェも
紹介されております♪



くぬぎずカフェ開催しています

佐藤病院にて、令和7年7月12日（土）にオレンジカフェ「くぬぎずカフェ」を開催しました。

テーマは、「目指せ減塩マスター！～自分の塩分摂取量を知ろう～」です。

山形県民の食塩摂取量は全国でもトップクラスです。食塩の取りすぎは、高血圧、胃がんなどの生活習慣病の原因になります。

カフェでは、当院栄養士による講話を行い、日頃の塩分摂取量が適切かどうかチェックし、ご家庭でも出汁や酢、香辛料を使用した適塩術の調理方法等を教わりました。今回は、カフェランチでカレー粉を使用した「カレー風味そうめんチャンプル」をいただきました。



カフェ開催日のご案内

9月13日（土）10:00～11:30

場所：佐藤病院 外来棟 大会議室

費用：無料

講師：佐藤病院 公認心理師

テーマ：くぬぎ's 納涼祭

～笑いと楽しみが脳を健康にする～

※事前申し込み制ですので、下記問合わせ先までご連絡下さい。



編集後記

猛暑日も珍しくなくなった暑い日が続いています。水不足も心配される中、熱中症対策には水分補給が欠かせませんし、健康維持のためにはシャワーだけでなく湯船に浸かる…節水も大切な時期ですので、無理のない範囲で取り組んでいきましょう！ 記事製作者：作業療法士 太田

問合せ：0238-43-6040（直通）
佐藤病院認知症疾患医療センター 南陽市棚塚 948-1