

7月号 暑熱順化



今年も暑くなってきましたが、熱中症対策はしていますか？

熱中症対策の一つとして「暑熱順化」というものがあります。「暑熱順化」とは徐々に体が暑さに慣れることをいいます。暑熱順化ができると発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすく、体温の調整が上手にできるようになるため熱中症になりにくくなります。

暑熱順化には熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくこと重要です！

- ① ウォーキング、ジョギング
- ② サイクリング
- ③ ストレッチ、筋力トレーニング
- ④ 入浴



暑熱順化が出来ても、水分や塩分補給など他の熱中症対策も忘れずに、夏を乗り切りましょう！

現在のサービスの空き状況

訪問リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00~12:00	△	○	○	○	△	○
《午後》 13:00~17:00	△	○	○	○	○	○

通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00~12:15	△	△	△	△	△	△
《午後》 13:30~16:45	○	△	△	○	△	△

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

訪問リハビリテーション

通所リハビリテーション

※新規の方は主治医が当院の医師である方を優先します

TEL:03-3387-8738(直通)

TEL:03-3387-5238(直通)

FAX:03-3387-5611

FAX:03-3387-5464

責任者:北地 雄

作成者:中山 佑里恵

責任者:阿部 美紗子