

第1回愛☆カラダ塾を開催しました！

6月13日金曜日、あいとう診療所待合室にて第1回愛☆カラダ塾を開催しました。今回のテーマは「前向きに生きるための心の健康」で、眞葛教生さんを講師にお招きしました。

① 心の健康とは、心にゆとりを保つこと

☆笑顔 和やかに ☆心 清らかに ☆健やか 病気をせずに身体の健康を保つ

② ご縁の3K

☆限りないもの ☆変わらないもの ☆掛け替えのないもの

『わしがわしがの我を捨てて、おかげおかげの下で生きよ。人生はワンカップ、少し引いた方が楽しめる。』

ユーモアを交えての巧みな話術に、参加者の皆さんはうなずきながら聞き入っておられました。次回は8月8日に開催を予定しています。

どなたでも参加可能ですので、皆さんの参加をお待ちしています。



熱中症で受診が必要となるのは？

下記のフローチャートのチェック②③④で「いいえ」に該当する場合は、ためらわず医療機関を受診してください。

熱中症の応急処置

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック② 呼びかけには応えますか？

いいえ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい ↓

水分・塩分を補給する

チェック④ 症状はよくなりましたか？

いいえ

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置をはじめましょう。呼びかけに反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

水のう等があれば、首、脇の下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 他の人よりも一段とすぐれていること ○○○を抜く
- ② それがなければ完全である、ほんのわずかな欠点 玉に○
- ③ 人の教育は、心身ともに柔軟性に富む若いうちに施さなければ
ならないたとえ ○は熱いうちに打て
- ④ こちらから便りを送っても、相手から一向に返事のこないこと
..... 梨の○

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 一頭地(いっとうち)を抜く
頭一つ分だけ抜け出ている
- ② 玉に瑕(きず)
- ③ 鉄は熱いうちに打て
「何事も時機を逃してはならない」の意味でも使う
- ④ 梨の礫(つぶて)
「礫」は、投げられた小石
「梨」を「無し」に掛けた言葉

編集後記

先日、両親の畑を手伝いに行きました。ほんの数時間でしたが、慣れないこともありとても疲れました。80歳を過ぎた両親が毎日してくれていると思うと、頭が下がる思いで感謝しかありません。(H.A.)