

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

9月

巡回診療  
日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	24(木)	2:00~ 2:30	布施医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	3(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	16(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	14(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	7(月)・28(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

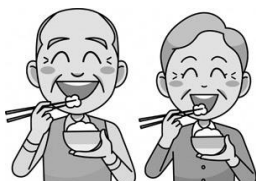
## 夏から秋にかけての体調管理

残暑が厳しいこの時期は、「なんとなく疲れがとれないな」と疲労感を感じる人が多くなります。夏の暑さに対応しようと頑張ってきた体も、この時期になると疲労が蓄積して夏疲れが出てきます。早めに夏疲れを解消し、快適に秋を迎えられるようにしましょう。

## ～夏疲れ解消のポイント～

### ①しっかり食べる

1日3食食べましょう。特に涼しい朝の間は食欲もでてきやすいので、朝にしっかり食べることが大切です。胃腸を刺激する冷たい食べ物は極力避けたいところですが、どうしても冷たいメニューになってしまう場合、飲み物のお茶は温かくするなどしてバランスを取りましょう。



### ②しっかり水分を補給する

暑いとき、私たちの体は体内の熱を逃がすために汗をかきます。汗をかくには水分が必要です。1日およそ1.5リットルを目標に水分を摂りましょう。食事時以外にも起床時・就寝前や入浴後などこまめに水分を摂ることが大切です。体を冷やしすぎないように、常温の飲み物がおすすです。

### ③しっかり寝る

- 散歩やストレッチなど適度な運動を取り入れると、眠りにつきやすくなります。
- 暑い日は、寝る前に冷房で部屋を冷やしておきましょう。(28度設定がおすすめです)
- 37~39℃のぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、1日の疲れを癒やしましょう。

