



当院運動療法担当 鈴木 裕子監修



自宅で手軽にできる！簡単トレーニング

～ 上腕三頭筋 トレーニング ～

- 1 両手をグーにして軽く握る
- 2 両肘を肩の高さに両手を胸の位置
- 3 少し肩を後ろに引いた所からゆっくり横へ肘を伸ばす
- 4 両手をゆっくり胸の前へ伸ばす



※回数は 10 回くらいを目安に

★Point 肘の位置が肩から下がらないように
両手伸ばす時、肘の位置が動かないように意識する

本号は「夏のマスク～熱中症対策～」特集⇒内側をご覧ください



院内ニュース 柳田医院



新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が先月解除されましたが、まだまだ日々の生活の中で一人一人が感染対策を実施していく必要があります。引き続き 3 つの密、「密閉」「密集」「密接」を避けるよう心掛けましょう。新型コロナウイルス感染症は無症状や軽症の人であっても他の人に感染を広げてしまう例があります。自らを感染から守るためだけでなく、自らが感染を拡大させないことが不可欠です。そのためには一人一人の心掛けが何より重要です。

◆一人一人の基本的感染対策

- 人との距離は、できるだけ 2m(最低 1m) 空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時は、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 手洗いは 30 秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う



夏のマスク

～熱中症リスク～



今年は新型コロナウイルスの影響で、マスクをつけることが夏場でも日常化しそうです。マスク着用で体内に熱がこもりやすくなったり、喉の渇きを感じづらくなったり、熱中症のリスクが例年よりも高まります。すでに 5 月に入ってから全国各地で夏日や真夏日が観測されています。

今年は特に例年以上に水分補給をしましょう。また、室内での軽い運動などを比較的涼しい時期に始めて汗をかく練習をし、発汗で体温を下げられる体づくりに取り組むことも重要です。

*日々の生活の中で暑さに対する工夫を

◆冷却グッズを身につけよう



冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

◆室内を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電やこの程度の厚さなら大丈夫と我慢してはいけません。



◆衣服を工夫しよう

衣服は麻や綿などの通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶと良いでしょう。



◆日差しをよけよう

帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光を避けましょう。また、なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動したりするようにしましょう。



熱中症で生命の危機にさらされることもあります。たかが熱中症と甘く考えずに、しっかりと対策をしましょう。また、熱中症患者の救急搬送は、新型コロナウイルスへの対応に追われる医療現場の負荷をさらに高める恐れもあります。

