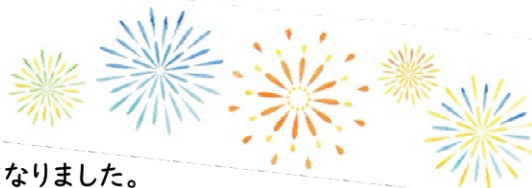


いちにの! さんだりハ!



開院
5周年



厳しい暑さの続く季節となりました。
未だ新型コロナウイルス感染症が落ち着かない状況ではありますが、
さんだりハビリテーション病院は、
今年で開院5周年を迎えることができました。

2016年の開院以来、地元の秋祭りへの参加やトライやるウィークなど、
地域の皆様方との交流により当院を知っていただく機会も増えてきています。

また、昨年秋にリハビリ専門医が1名加わり、三田市内唯一のリハビリ病院として、
今まで以上に質の高い医療の提供を目指しています。

患者様に安心してリハビリに取り組んでいただけるよう、
気を緩める事なく感染対策を徹底してまいりますので、
皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



熱中症を防ぐために



「熱中症」夏になるとよく耳にする言葉ですが、マスクの着用がこれに繋がることをご存知ですか？

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、
体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては命を落としてしまう
こともあります。

飛沫拡散を防ぐマスクは、心拍数・呼吸数・血中二酸化炭素濃度・体感温度を上昇させるなど身体に
負担をかける場合があります。そのため、夏場の着用は、熱中症を招く可能性が高まります。

そこで、感染対策と熱中症予防の両立に有効な方法をご紹介します。

- ①暑さや息苦しさを感したら、人と十分な距離を保ち、マスクを外して熱を逃がす。
- ②着用中の激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がける。



日頃から暑さに備えた身体作りを意識し、体調管理に気を付けて健康的な夏を過ごしましょう。

