



# さざなみ便り

令和5年  
8月号

Vol.

連日の真夏日と熱帯夜が続いています。自宅にいても熱中症になりますので、暑さをがまんせずクーラーを適切に使用し、こまめな水分補給を心がけて下さい。寝不足になるとすぐに体調を崩しやすくなりますので睡眠はしっかりととりましょう。暑さを乗り越えて頑張りましょう。



よく読みましょう!



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

藤原 莊次郎さん 8月27日

～お知らせ～

自宅でできる  
健康体操

部屋の  
冷やし過ぎに  
注意しよう



## 下半身の冷えに効くつぼ押し

クーラーの効いた部屋で冷たくなった足の血流を改善し、下半身を温めます。

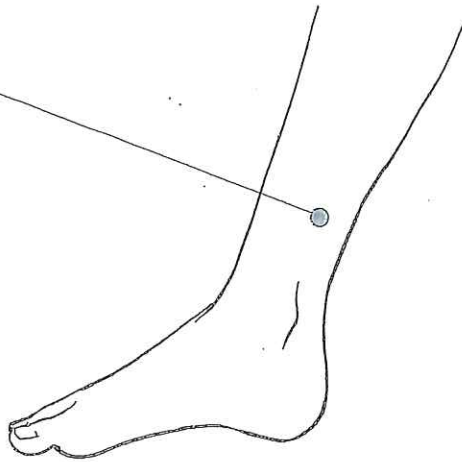
各3回

指の腹で、15秒ほどゆっくり押す。反対の足も同様に行う。

### 1 さんいんこう 三陰交

内くるぶしの中心から、  
指4本分上がったところ

下半身の冷え・重ダルさ、  
むくみなどに効果がある



### 2 ぱっふう 八風

親指から小指までの  
付け根の間

足先の血流がよくなり、  
下半身全体を温める効  
果がある



1, お盆休みは

8月14日(月)～

8月16日(水)です

8月17日(木)より通常通り

ですのでお間違えのないように

お願いします。

2, 事前に紙面にてお知らせしてい

ましたが8月よりお弁当屋さんが、

変わることになりましたので昼食

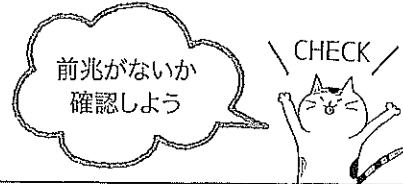
代が400円から**440円**になり

ます、何卒よろしく申し上げます。



# 夏に起こりやすい脳梗塞に注意

汗をかいて体内の水分が不足すると血液が固まって血栓となり、血管が詰まることで脳梗塞を引き起こしやすくなります。夜間に汗をかいて脱水状態になることが一因で、睡眠中と起床後2時間以内が最も脳梗塞になりやすい時間帯です。日中にこまめな水分補給を行うことはもちろん、就寝前や起床後にはコップ1杯の水を飲んで、睡眠中や起床時の脱水状態を防ぎましょう。



## 脳梗塞チェックリスト

項目	詳細
視覚障害	<input type="checkbox"/> 物が二重に見えたり、視野が欠けたりすることがある
	<input type="checkbox"/> 障害物が見えずに、ぶつかったり転んだりする
	<input type="checkbox"/> 片方の目が見えにくくなった
知覚障害	<input type="checkbox"/> 口の周りがしびれる
	<input type="checkbox"/> 顔がしびれる
	<input type="checkbox"/> 手や足が急にしびれる
	<input type="checkbox"/> 手や足が急に震える
	<input type="checkbox"/> 手や足に手袋や靴下をつけているような違和感がある
	<input type="checkbox"/> めまいや耳鳴りがする
	<input type="checkbox"/> 急に動悸が起き、冷や汗が出る
運動障害	<input type="checkbox"/> 平らな場所でつまづく
	<input type="checkbox"/> 足がもつれる
	<input type="checkbox"/> 敷居や階段で足を引っ掛ける
	<input type="checkbox"/> 物がつかみにくくなる、落としてしまう
発声・言語障害	<input type="checkbox"/> 早口で話されると、相手の言葉が理解しにくくなった
	<input type="checkbox"/> るれつが回らなくなることがある
	<input type="checkbox"/> 急に言葉が出てこなくなる
	<input type="checkbox"/> 大声を出すと息切れする
呼吸・嚥下障害	<input type="checkbox"/> 急にむせることが増えた
	<input type="checkbox"/> 痰がからむことが多くなった
	<input type="checkbox"/> 食べ物や水が喉に引っ掛かる
その他	<input type="checkbox"/> 急に頭痛や肩こりが起こる
	<input type="checkbox"/> 計算ができなくなったように感じる