



R&B(ぶらす)通信 NO. 61 2024 6月号

～6月は父の日ですね～

健康寿命を延ばそう！管理者の羽田です。

【梅雨から始める熱中症対策】

高温多湿の環境に長時間いると脱水症状になって、皮膚に集まった血液の流れが滞り、体温の調節機能が上手く働かなくなります。この状態が続くとめまいや立ち眩み、頭痛、吐き気、身体のだるさ起きて重症化すると死に至る障害を「**熱中症**」と呼びます。

特に暑さに慣れていない今の時期は、平熱が0.5度位上昇で、やっと汗をかく状態になるので、慣れてくると0.1度の上昇で体温調節反応が働くようになります。

それには暑さが本格化する前に適度な運動によって体温を上げ、身体を暑さに慣らす事です。(暑熱順化)

日常生活では2日に1回ぬるま湯に浸かって汗をかく入浴や1日20分～のウォーキング、自宅で簡単に出来るストレッチなどから始めてみよう。

R&B

八尾市号前町3-27
中澤ビル1階

TEL: FAX: 072-968-7739

R&Bぶらす

〒581-0095 八尾市田井中4-31

8:30～17:30(土・日曜日・祝日休み)

TEL: 072-940-6640

FAX 072-940-6641

こんにちは！R&Bの介護職員の斎藤です。



あれだけ恐れられていたコロナも少し落ち着いてきた感じがですが、

今新たに発病後の進行が急激かつ劇的で

1時間に2～3センチのスピードで病状が進行し、

発病後10時間で死に至る事も少なくないと言われる、

「劇症型溶連菌」こと別名「人食いバクテリア」が猛威を振るっているようです。

死亡率も高くこの病気にかかった方の3割の方がお亡くなりになられているそうです。

傷口が赤くはれ数時間で2倍くらいに広がっていたり、39度位の高熱が出たりするのが最初の症状だそうです。

かすり傷でも菌が侵入してくることもあるようなので、常に清潔保持にすることが必要です。

足の水虫がきっかけとなり発病して命を落とした事例もあります。水虫にならないようよく洗い乾燥を心がけましょう。

この病から身を守るすべは、手洗い、うがい、消毒、マスクの着用、身体を常にきれいにする・・・

これらを守って健康に長生きを目指しましょう！！

リハビリテーションシヨンBehappy

581-0031 八尾市志紀町1-142/ハイグレード志紀

TEL: 072-920-7420

～最高だった旅行のお話～

【こんにちは！デザイナービジネスR&Bの大西かほりです】



突然ですが、皆さんの想いでに残っている旅行ってありますか？
私は、コロナ禍も明けて先日子供たちから誕生日プレゼントとして、
東京へ旅行に連れて行ってもらいました。

1日目は浅草で食べ歩きをしたのですが、外国人の多い事にびっくりしました。
浅草で人気グルメのウナギおにぎりやメソチカツ、スイーツなどあれこれ
食べながら、雷門を通り抜けると、有名な隅田川とスカイツリーがあり、
桜も満開でもとてもきれいでした。

2日目3日目はデザイナーランドを満喫！！

子どもたちは何度も行っているのですが、私は初めてのデザイナーランドで、
ミッキーやドナルドたちのパレードやアトラクションなど目にするものが
可愛くて最高でした。
気づけば1日に17000歩、歩いていました。

又帰りの新幹線から見える富士山も堂々とした立ち振る舞いで
雲が富士山に吸い込まれているように見えとてもきれいでした。

私にとつて、これまででない一生の思い出になる子供たちからのプレゼントでした。
皆さんも新婚旅行や会社旅行、町内会旅行など楽しい思い出があると思います。
写真など見返してみても良いでしょう(笑)

