

わかば会会報

平成 23 年 6 月号

この度の東日本大震災により被災された皆様方に、心よりお見舞い申し上げます。
皆様いかがお過ごしでしょうか？

春の柔らかい日差しから、もうすっかり夏のような強い日差しに変わりつつありますね。
だんだんと暖かくなると、冬には敬遠しがちな“散歩や運動”がしやすくなります。
運動の際には、必ず水分（糖分の無い水やお茶など）を、こまめに摂取しながら、
行う事をおすすめします。

運動をされない方でも『室内にいるから大丈夫』『普段からあまり水分を摂取しない』と、
いう方も多いかと思いますが、この時期は、知らず知らずの間に汗をかき、脱水症に
なる恐れがあります。

やはり、糖分のない飲み物をこまめに摂取することをおすすめします。
また、汗をかいた後は、着替え・体を拭くなど、体を冷やさない事も大切です。

この震災で、気持ちが沈んでしまう事もあるかと思えます。

簡単なストレッチや散歩など、少しでも体を動かすと、気持ちがスッキリしますよ！
また、ゆっくり行う深呼吸もおすすめです。

無理の無い程度に、是非行ってみてはいかがでしょうか？

たねだ内科クリニックでは、皆様の笑顔にお会いでき、院長はじめスタッフ一同、
本当に嬉しく思っております。

今後の活動予定につきましては、決まり次第皆様にお知らせしていく予定ですので、
今後の活動もお楽しみに

たねだ内科クリニック 事務 山本



みんなで力を合わせて頑張っていきましょう