

ヘルスアップ ニュース

7月号 [Vol.96] フジカワ調剤薬局

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“熱中症予防×コロナ感染防止”

熱中症を防ぐには、屋外ではマスクをはずしましょう！

*特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう。

*屋外での散歩やランニング、通勤、通学等にもマスクの着用は必要ありません。

《一人ひとりの基本的感染対策》

感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保 ②マスクの着用

③手洗い

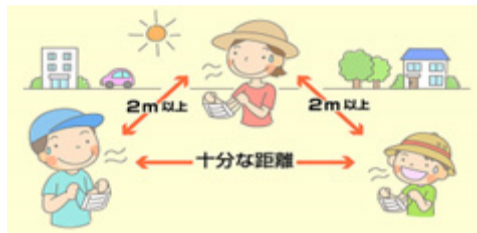
△まめに手洗い・うがい・顔洗い・手指消毒（手洗いは30秒程度）

△咳エチケットの徹底（外出時はマスク着用） △毎朝の体温測定・健康チェック

△「3密」の回避（密集・密接・密閉） △人との間隔はできるだけ2m（最低1m）

△会話は可能な限り真正面を避ける △こまめに換気（1時間に5～10分程度）

△地域の感染状況に注意する



《「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント》

(1) 暑さを避けましょう！

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度・湿度設定をこまめに調整する。
- ・換気扇や扇風機を使い、窓とドアの開放によって換気を確保する。
- ・暑い日や時間帯の外出は避けて、無理をしない。
- ・涼しい服装にし、外出時は日傘や帽子を使用する。
- ・屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動する。

(2) 適宜マスクをはずしましょう！

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をする。

(3) こまめに水分補給をしましょう！

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給しましょう。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に（コップ約6杯）。
1時間ごとにコップ1杯。
- ・入浴前後や起床時にも先ず水分補給を。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに摂りましょう



(4) 日頃から健康管理をしましょう！

- ・日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するように。

(5) 暑さに備えた身体作りをしましょう！

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動し身体が暑さに慣れるようにしましょう。
- ・必ず水分補給や塩分も忘れずに無理のない範囲で身体づくりを。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度。

《知っておきたい熱中症に関する大切なこと》

☆熱中症警戒アラート発表時は、熱中症予防行動の徹底を。（運動・外出は原則中止）

☆熱中症による死亡者の約9割が高齢者。（約半数が80歳以上）

☆高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生。（自宅は涼しく。作業や運動中にも注意）

[特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。]

当薬局の栄養士による健康レシピ

『きゅうりとささみの豆乳そうめん』

利尿作用のあるきゅうりは、体内にこもった熱の排出を促す効果に優れ、夏場のカリウムと水分補給（熱中症予防）としても効果的な食材です。



【材料（2人分）】

そうめん；4束 きゅうり；1本 ささみ；2本 塩こしょう；少々
酒；大さじ1

①（めんつゆ〈2倍濃縮〉；大さじ4 調整豆乳；200ml

ごま油；大さじ1 白ごま；大さじ1）

【作り方】

①ささみは塩こしょうをふり、酒を回しかけ、耐熱皿に乗せてラップをし電子レンジ（600W）で2分半程度加熱する。

②ささみに火が通ったら手で割いてほぐす。

③そうめんを茹で冷水で締め器に盛り、千切りしたきゅうりとささみを乗せる。

④混ぜ合わせた①をかけて完成。

ヤ・ヤ！此は如何に？あの野良公の仕業とは！

店の花壇にきれいな花をいっぱい咲かせ、私達を楽しませてくれたガーデンシクラメンの花も終わり葉っぱだけになってしまいました。そこで先日の休みに雨の合間をぬって、これからどんどん花を増やしてくれる色とりどりのミリオンベルを、間隔に注意しつつ丁寧に植えました。



ところが次の日の朝、な、何と、せっかく丁寧に植えたはずの花苗が3株乱雑に掘り返されて外に転がり、あたり一面泥だらけ。うわー、ショック！誰がこんなことを。ぐったりと転がっている花を慌てて拾い上げ花壇に戻し、水を補給してあげると何とか持ち直してくれたようで、まずは一安心！！

憎っくき犯人は誰？！去年雪の積もった日の朝、花壇に向かって犬の足跡があったのを思い出し、夜暗くに時々姿を見せる野良犬の仕業に間違いないと確信。早速花壇の縁に犬の嫌がる粉をふり撒いて、奴らが近づかないような策とともに、花壇一面に黄色、ピンク、紫、白と鮮やかな花がいに咲き誇ってくれることをお願いする私でした。

由紀子

7月のイベント情報

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

『わくわくフェア』

期間 6月1日～7月31日

対象商品を2,500円以上お買い上げの方に豪華景品が当たる！

*レオピンシリーズ・エナックW購入者の方にDMハガキが届きますので、ご持参下さい。

◎三好スタンプ会 たなばたセール◎

スタンプ2倍！！

7/1～7/10



梅雨前も昼の荒東風強ければ
竿立ててしばしやすむとせむか
堀江市清 遺歌集より