

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療 という新しい選択肢



今週の **花言葉**

ひまわり

憧れ

カーネーション(緑)

癒し

てまり草

才能

岡田副院長からあなたへ 耳より情報

今回は私の疲労回復法についてご紹介します。それは fine にある、酸素カプセルです。週に一度程度使用しています。

酸素カプセルの効果は疲労回復のほかにダイエット、美容美肌、アンチエイジング、ストレス解消などの効果があります。

私は、毎月 200 キロのランニングをしています。酸素カプセルを使用することで疲労が抜け、身体の調子がよく感じます。

50分 1500 円、お試し 15分 500 円です。

寒暖差で体調がよくない、

疲れやすいといった方はもちろん、秋からのマラソンのシーズンに向けてトレーニングしている方にもおすすめです。

※使用を控えた方がいい方もいますので、利用を希望される方は fine 担当まで気軽にご相談ください。



こんにちは!

夏に向けて梅雨が始まりジメジメした日が続いてますが皆さん体調はいかがですか？

昨年の熱中症で救急搬送された方の数は、4月30日から8月5日までで7万1266人であり、

2008年の調査開始以来過去最多になった事が総務省消防庁の速報値で発表されました。

年齢区分は高齢者（65歳以上）48.2%と半数を占め

少年（7歳以上18歳未満）14.4%

乳児（7歳未満）1.0%

出典 <https://resemom.jp>

熱中症で体調を崩されてしまう人が年々、増えているようです。

そこで熱中症対策をご紹介します！

- 1、「水分補給を」こまめに取りましょう
- 2、「塩分を」ほどよく取りましょう
- 3、「睡眠環境を」快適に保ちましょう
- 4、「丈夫な体を」作りましょう
- 5、「気温と湿度を」いつも気にしましょう
- 6、「室内を」涼しくしましょう
- 7、「衣服を」工夫しましょう
- 8、「日差しを」よけましょう
- 9、「冷却グッズを」身につけよう



私もですが、皆さんも熱中症対策に気を付け素敵な夏をお過ごし

下さい！！

医事課 小林