

【ひざの痛み解決スペシャル！最新再生医療に挑む医師たち】

当院での取り組みがBS-TBSで放送されました！！



今週の **花言葉**

アジサイ

家族団欒

スプレーマム

清らかな愛

モンステラ

壮大な計画

松田院長からあなたへ 耳より情報

■【PHICIS】Pre Hospital Immediate Care in Sport Course Level 3

10/4-5の2日間、香港のKing's Park Sports Groundで【PHICIS】Pre Hospital Immediate Care in Sport Course Level 3の講習を受けてきました。これはスポーツ現場における救急医療の資格でレベル1からレベル3まであり、ジャパンラグビートップリーグ加盟チームのチームドクターやマッチドクターはレベル2以上の資格が必要です。もちろん、これはラグビーに限らず、全スポーツ競技に対応できます。今回、このコースに参加させてもらい沢山刺激を受けました。知識はもちろん、実技講習から学んだことは大きな財産になりました。あとは、如何に実践していくかが重要です。今回トレーニングで得た知識を周りの先生またはコメディカル、トレーナーの方々とシェアして、スキルレベルを維持していきたいと考えています。そのためには、現場での実技トレーニングを行なっていく必要があります。今後、多くの関係者を巻き込みながら実践していくつもりです。微力ながらフィールドのアスリートの安全性を少しでも高めていきたいと思ひます。



最後に、このようなチャンスを与えて下さった関係各位の皆様には厚く御礼申し上げます。しっかり現場で実践して恩返しをいいていきます！

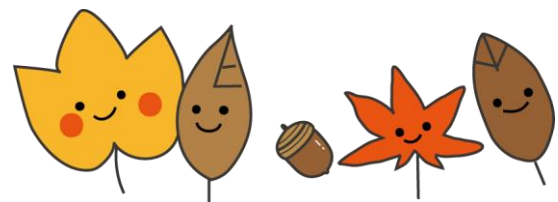
こんにちは 看護科です

今回は秋バテについてお話します。

夏の暑さがやわらぎ、ようやく夏バテとおさらばできると
思いきや、なかなか疲れが抜けない・・・そんな症状があつ
たら秋バテかもしれません。

秋バテとは、夏から秋にかけての気温差・日中から夜にか
けての寒暖差で自律神経が乱れて現れる様々な症状で倦怠
感や消化器症状・思考力低下などが代表的な症状です。

夏の紫外線で頭皮に負担がかかっておこる抜け毛のような
症状も特徴的です。



秋バテの予防と改善

☆温かい飲み物やスープを摂取し体を冷やさないように心がけましょう。

☆ウォーキング等、適度な運動は自律神経の回復が期待できます。

☆38～40℃のぬるめの温度でゆっくり入浴するとリラックス効果が期待できます。

☆質の良い睡眠をとり（1日6～7時間）規則正しい生活習慣を心がけましょう。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、皆さんも一度自分の生活を見直して有意義な秋を過ごしていきましょう。

