



健康講座として、【食の基本講座】【食の栄養相談】【骨粗鬆症講座】を実施しております。興味のある方はスタッフにお尋ねください！



今週の花言葉

グロリオサ

栄光

オンシジューム

可憐

風船唐綿

隠された能力

岡田副院長からあなたへ 耳より情報

■疲労回復方法について

今回は僕の疲労回復法についてご紹介します。

それは交代浴です。

自宅ではやりにくいので、日帰り入浴の施設で行います。

人によって細かくは違うと思いますが僕の方法は、まず普通に**温かい浴槽**に入ったあと、5分くらい**水風呂**に入ります。

それを3から5セット繰り返します。

水風呂によく入れるね、なんて言われますが水風呂に入っ
てしばらくすると体が慣れてきて温かくなる感じがします。

入り終わった後は**体が軽くなるのはもちろん、心もリフレッシュ**
できます。週1、2回は行っています。



本格的なマラソンシーズンに入りました。

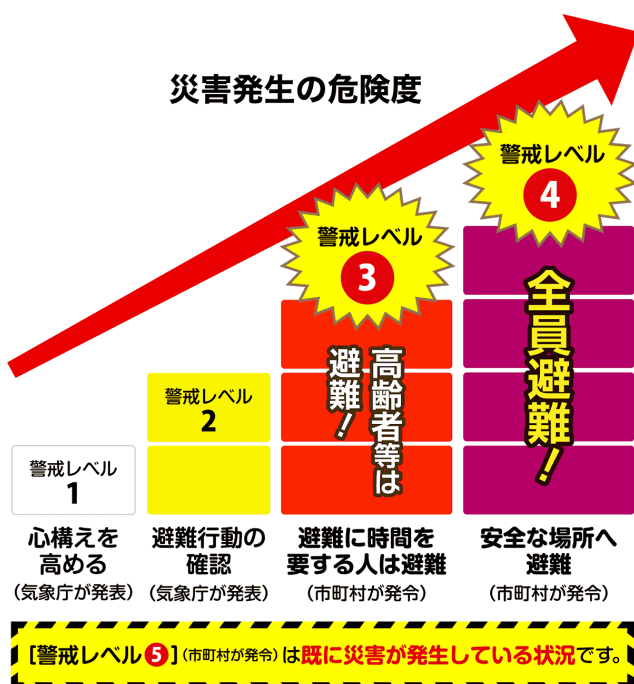
ランナーのみなさんは目的の大会がこれからあると思いますが、疲労をうまく
抜きながら自分の目標を達成できるよう、がんばりましょう。

災害から身を守りましょう！

去る10月12日に台風19号が日本列島に直撃し甚大な被害をもたらしました。身近での被害を目の当たりにし、いつ身の危険が生じるか分かりません。自分は大丈夫と思わず、早めの準備、対策などが必要だと改めて感じさせられました。

初夏から秋にかけて、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風、高潮による自然災害が発生しやすい季節です。「注意報」「警報」などの防災気象情報を有効活用し、早め早めの防災行動をとるようにしましょう。

～災害に対する家庭での準備～



- ・家具の置き方工夫
- ・食料・飲料などの備蓄
- ・非常用持ち出しバッグの準備
- ・安否確認方法
- ・避難場所や避難経路確認
- ・ハザードマップで危険場所を確認

災害発生時において避難情報は市町村からテレビやラジオ、インターネットなどのほか、防災行政無線や広報車などで伝達されます。

災害発生危険度を示す警戒レベルは、災害発生危険度が高くなるほど数字が大きくなるため、『警戒レベル3』が発令されたら、高齢者や障害のある方など避難に時間のかかる方やその支援者の方は避難し、それ以外の方は避難の準備をすること、そして、『警戒レベル4』が発令されたら、対象となる地域住民の方々は全員安全な場所へ避難することが求められます。避難場所への移動は災害に対応した指定緊急避難場所へ避難しますが、既に周辺で災害が発生している場合は、避難する事により命に危険を及ぼす恐れがあるため、避難せず安全な部屋(2階以上の場所)へ移動する事も大事です。

日常生活において、近隣の安全な場所や建物等を把握し、日頃からハザードマップで危険な場所や避難場所をチェックしておくように心がけましょう。