

みなみかぜ



南台病院 広報誌

平成30年 9月 Vol.27

～自宅で出来る簡単な足の体操～

足の体操を一緒に行ってみませんか？

リハビリ科の職員がご指導いたします。

10分程度の簡単な体操です。

事前の申込みは不要です。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：平成30年9月29日（土）

午後3時30分から30分程度

場 所：南台病院リハビリ室（3号館1階）

お問い合わせ先：医事課受付・リハビリテーション科

TEL. 042-341-7111（代表）

看護職復職支援研修のお知らせ

南台病院では、職場復帰をお考えの看護職の方のため、復職支援研修を実施しています。

平成30年度は、第1クール10月 第2クール12月に実施いたします。

各クール、1日コース・5日コース・7日コースとあり、研修への参加費は無料です。

※研修は土曜日・日曜日・祝日はお休み

対象となる方①保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの資格を有している方。

②離職中で、就職先が決まっていない方。

③都内に就職を希望する方。

※紹介派遣業者に契約している方は対象外です。

お申し込み・お問い合わせは、南台病院・総務課担当者までご連絡ください。

夏バテ対策の4つのポイント

1. 不足しがちな水分をしっかりと補給すること

熱中症対策には喉の渇きを感じる前の「**早め・こまめ**」の水分補給がポイントです。喉が渇いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめに水分を摂るようにしてください。大量の汗をかくと塩分も多く失われますので、真水ではなく**適度な塩分と糖分を含み**吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用します。家庭で手作りする場合には、0.1～0.2%程度の食塩水（1ℓの水に塩小さじ1/4位）を作り、レモン汁などで好みの味付けをするとよいでしょう。

2. ぐっすり眠って体を休めること

寝室内を快適に保つために、**エアコンや扇風機を活用**しましょう。室内の温度は約28度、湿度は50-60%を目安に設定します。

3. 軽い運動をして発汗能力を上げること

ヒトは発汗で温度調節をしているので、汗をかく能力を高めることも「夏バテ」の予防につながります。**軽く汗ばむウォーキングや軽いジョギング**など15～20分ほど行くと、汗腺が開いて汗をかきやすくなります。

4. 栄養バランスの良い食事をとること

夏はそうめんや冷や麦など炭水化物にかたよった食事になりやすく、栄養バランスがくずれがちです。不足しやすいたんぱく質や汗をたくさんかくと失われる**ビタミン、ミネラル**は意識して摂るようにしたいですね。

「無料なんでも健康相談」のご案内

日 時：毎週水曜日、午後3時～3時30分

場 所：南台病院 外来診察室

※事前の予約は不要です。受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をお掛け下さい。

実施日	担 当	実施日	担 当
9月 5日(水)	勝見副院長	9月19日(水)	看 護 部
9月12日(水)	薬 剤 科	9月26日(水)	食事サービス科

※ご希望により血管年齢測定を行います。

当院では毎週土曜日の午前・午後とも外来診療を行っております。ご利用下さい。

診療受付時間（月曜日～土曜日） 午前：8時30分～11時30分 午後：1時～4時

社会福祉法人黎明会 南台病院 〒187-0032 東京都小平市小川町1-485
電話番号：042-341-7111（代） ホームページ：<http://www.minamidaihp.jp/>