

2022
7月

ふじわら新聞



皆様こんにちは。湿度の高い時期の暑さは厳しいですね🦋
きちんと食べて、しっかり寝て、乗り切ってくださいませ♪
今年は8/6に岡山国際サーキットで10,000発以上の花火と音楽の共演がみられるそう。(全席有料ですが・・・) 他の恒例イベントもいろいろ戻ってきましたね。今年こそ夏を楽しみましょう♪



備前市 大滝山西法院 Photo: 菜々子

熱中症対策

めまいや立ちくらみ、一時的な失神・・・それ、熱中症の代表的な初期症状かも。
意識がはっきりしていることを確認したら、涼しい所とところで横になりましょう。足を10cm程高くすると血流が改善します。太い血管(首筋・わきの下・太ももの付け根など)を保冷剤などで冷やして、**水分と塩分**を補給しましょう。自力で水分がとれない時は病院へ。

手足の筋肉がびくびくする・足がつる・手足のしびれを感じる それ、熱けいれんかも？
水分だけでは逆効果。スポーツドリンクや、0.1～0.2%の濃度の食塩水(1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えたもの)で**水分と塩分**を補給しましょう。塩飴や塩分タブレットを持っておくのも👍。

頭痛、吐き気、体のだるさ それ、深部体温が上昇しているかも・・・。
深部体温の上昇により、脳や消化器官、肝臓に影響が出ているかも・・・。冷たい飲み物を飲み(塩分も)、手のひら(可能であれば肘まで)を水に浸けるなどして冷やし、**深部体温を下げる**ことが、熱中症の予防・対策につながります。屋外であれば、自販機で出てくる位の冷えた飲料ボトルを手を持つのも効果があります。意識障害がある時は救急車を！

顔、両腕、足などを冷たい水で濡らしたタオルで拭くのもOK！乾いたタオルは×



ラタトゥイユ 🍆たっぷりの夏野菜を炒めてトマト缶で煮込むだけ♪

◆材料と準備 (大きさは好みで・・・)

- ・玉ねぎ 1個 → 約2cmの角切り
- ・なすび 2本 → 2cm幅位の半月切り
- ・パプリカ1個 → 乱切り
- ・ズッキーニ1本 → 1cm幅位の半月切り
- ・にんにく1かけ → 薄スライス
- ・オリーブオイル 約大3
- ・カットマト水煮 → 1缶
- ・コンソメ → 1個
- ・その他・・・塩・コショウ



◆作り方

鍋にオリーブオイルを多めに引き、ニンニクと玉ねぎを炒める。
油がなじんだら他の野菜も入れ、さらに油がなじむまで炒める。
トマト缶を入れて火を弱め、時々なべ底から混ぜながら20分程煮る。
ツヤが出たら塩・コショウで調節して出来上がり♪
お好みでソーセージやベーコン等を入れても👍！ピーマンやセロリもあります♪



LINE@公式
友だち募集中!!

新規登録特典
ハイチャージNEO
専用500円割引
クーポンプレゼント♪



アンケート実施中!
抽選で景品プレゼント♪

アンケートはこちらから



こちらのQRコードを
スマホのカメラでかざしてね!

ご連絡先
DAIWA
ダイワ工業株式会社
〒701-0203 岡山市南区古新田1125
☎0120-01-1245



ふじわら整骨院

予約優先制

☎086-943-8745

【実費治療について】※要予約

慢性的な痛みや、体のメンテナンスには健康保険が使用できません。実費治療にて、お一人おひとりにあった治療をいたします。“ハイチャージNEO”を使用し、細胞レベルで体内にエネルギーを届け、基礎代謝を高めます。疼痛治療と共に疲れにくく、ケガをしにくい体づくりが期待できます。定期的な治療される方も増え、睡眠の質に関するうれしい声も、いただいております。

治療時間 約50分(施術を含む) 料金【初回 3500円・再診 3000円】



予約優先制 ふじわら整骨院 (TEL:086-943-8745)

	月	火	水	木	金	土	日
8:30-12:00	●	●	●	●	●	8:30~13:00	×
15:30-19:30	●	●	~18:00	●	●	×	×



“ハイチャージNEO”で
ミトコンドリアを活性化!

