



猛暑が一段落した朝に犬と走りながら考えた。

熱中症克服の手段は何か？「朝の野菜入り味噌汁（塩分、カリウム）と牛乳（蛋白）」「水を飲む」「冷房を積極的に使う」など。これらは大切だが、人間は慣れる動物。そもそも蒸し暑さに慣れれば良い。例えば暑い時こそ歩いたりサウナに行けば、蒸し暑さに慣れるはず。

帰ってからインターネットで「熱中症 予防 サウナ」と検索したら、同じことを考える連中が結構いた。「予防」は大きく2つに分けられる。

- ①「ストレスから逃げること」つまり、蒸し暑い所に行かない。しかしその分心身は弱くなる。
- ②「ストレスに立ち向かうこと」敢えて蒸し暑い場所で体を動かす。心身は強靱になる。

どちらを選ぶかは本人次第だが、個人的にはぜひ後者を選びたい。同時に各種対策が必要だが。

また、病気の対策にインターネット検索を利用することは有意義だ。

先日、「莓状血管腫」の子どもの治療に近くの皮フ科を受診し、迷った家族が来院したが、診察室で「莓状血管腫 治療 愛知県」で検索したところ、出るわ出るわ。その結果を端的に説明した。

無駄なく行動できる。情報と知識は力だ。時間と労力を節約できる。そのことを知ると知らぬでは大きく異なる。誠に便利な時代だ。これを利用しないわけにはいかないと思う。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 頭の体操コーナー

※くもん学習療法を頭の体操と呼んでいます。



脳のイメージング研究でわかった事。

「人とコミュニケーションすることが脳の前頭前野を活性化させ、脳機能を向上させる」そうです。

2つのデイサービス&ゆいまあるでは楽しいコミュニケーションが実践されています！

## 回想法デイサービス



7月4日、レクリエーションの時間にフラダンスと大正琴を楽しみました。色鮮やかな衣装で、『瀬戸の花嫁』の歌に合わせてフラダンスを踊っていただきました。

ダンスの後は大正琴の演奏です。『七夕』や『われは海の子』など季節の歌を皆さんも一緒に歌いました。

## 運動療法デイサービス



7月のおやつ作りはお好み焼きでした。

「初めてのお好み焼き、楽しみだわ」「私は2度目だよ」と朝からおやつ作りの話題も飛び交っていました。

熱々の出来立ては格別美味しいですね！汗だくで焼きました。

学習療法の効果や、ハーブでの取り組みをホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。

ハーブ内科

検索

発行元：(医)ハーブ内科皮フ科／(株)ハーブライフケア

〒470-2206 知多郡阿久比町横松宮前 67

TEL 0569-49-2752／FAX 0569-49-2753