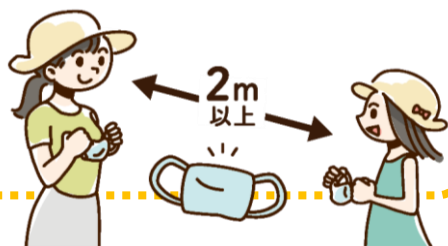


## コロナ禍の夏を乗り切ろう！

暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
新型コロナウイルスの感染予防対策を一人ひとりが意識するようになって随分と経ちましたが、一方で、蒸し暑い環境に長く身を置いたり、激しい運動をしたりする際にマスクを着用し続けることで、事故の発生が増えているという話もよく耳にするようになりました。  
そこで今回は、**新しい生活様式における熱中症予防のポイント**について紹介します。

### ●マスク着用のポイント①

屋外で人と**2m以上**の距離が確保できる場合には**マスクを外そう**！



### ●マスク着用のポイント②

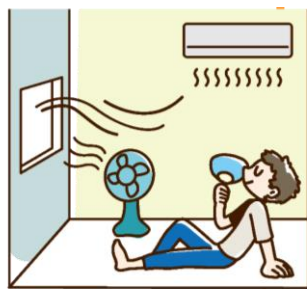
**激しい運動は避け、**  
喉が渴いていなくても  
**こまめに水分補給を！**

※たくさん汗をかいたときは、  
塩分の摂取も。但し透析患者の方は  
主治医にご相談ください。



### ●屋内での過ごし方

冷房時でも  
**窓開放・扇風機などで**  
**換気**をして  
「密閉」を避けよう！



### ●屋外での過ごし方

体調に異変を感じたら  
**日陰や風通しの良い場所**に移動を！

※氷や濡れタオルで、首や  
脇の下、太腿の付け根を  
冷やすと回復しやすいです。



### ●暑さに体を慣らそう(暑熱順化)

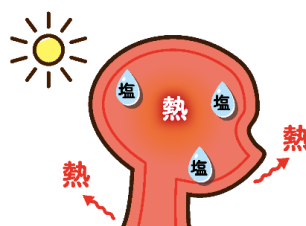
しよねつじゅんか

- ・毎年、暑い季節が来る前に **2週間程度**かけて体を暑さに慣らしておこう！
- ・「やや暑い環境」で**適度に運動**しよう！
- ・ウォーキングやサイクリング、ストレッチなどを**1日に30分程度、毎日実施が目標**。ただし決して無理をせず、**続けやすい強度・頻度から進めていこう**！

※運動内容のご相談はウェルネスセンターまで！

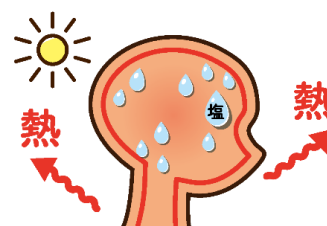
裏面をご参照ください。

#### 暑熱順化できていない時



**熱中症になりやすい**  
・熱が身体にこもる  
・多くの塩分が失われる  
・体温が上がりやすい

#### 暑熱順化できている時



**熱中症になりにくい**  
・熱が皮膚から逃げやすい  
・汗から塩分が出にくい  
・体温が上がりにくい



# うるねすだより



2021年2月まで「偕行会ウェルネスセンター」利用者の方を中心にご覧頂いていた

”うるねす通信”が生まれ変わりました！

今後は、名古屋共立病院をご利用の方や、より多くの地域住民の皆様にも楽しんで頂けるよう季節や目的に応じた健康づくりの秘訣や簡単に実施できる運動の方法、実施予定のイベント紹介などの情報を発信していく予定です。ご期待ください！

ウェルネスセンターってどんな施設？



5名までのグループで、健康・疾病について楽しく学びながら運動を実施できます！



もちろん、個々の要望に応じたマンツーマン指導を行うコースもあります！



高濃度人工炭酸泉の足浴で、通常入浴の3倍程度の、高い血流改善効果が得られます！

2021年9月1日(水)より、これまで名古屋共立病院の中にあった偕行会ウェルネスセンターが移転し

「**メディカルフィットネス 偕行会ウェルネスセンター**」としてリニューアルオープンします！

コロナ禍における運動不足解消のために、是非ご利用下さい。

万全な感染症予防対策をしてお待ちしております！

お気軽にお問い合わせください！！

- TEL：052-353-9124
- 住所：名古屋市中川区法華一丁目202番地  
(旧 炭酸泉サロンAQUA)

※お車/自転車でお越しの方は、名古屋共立病院の駐車場/駐輪場をご利用ください。

- 料金：1,500円～ / コース
- ※利用コースにより費用が異なります。  
お得な回数券制度もございます。詳細はお問い合わせください。



メディカルフィットネス  
**偕行会ウェルネスセンター**

住 所：名古屋市中川区法華一丁目202番地  
電話番号：052 - 353 - 9124  
営業時間：月・水 9:00～20:30 / 火・木・金 9:00～17:00  
土 9:00～13:00 (休館日：日・祝・年末年始)