



## グリーンカーテンで涼もう！

当院が開院し、今年5月で早1年が経ちました。  
今年は、クリニック南側にゴーヤときゅうりで  
グリーンカーテンを作ろうと、  
初めての野菜作りに奮闘中です！  
最近になってやっと小さな実が  
出来はじめ、その可愛い姿を  
見るのが毎日の楽しみです(^\_^)



院内 待合室にある植物も  
新緑の新芽が出てきました！  
この夏、大きく成長中です☆彡



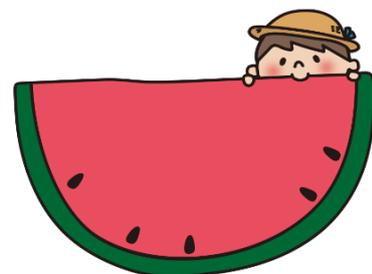
## 熱中症対策をしよう

梅雨が明ける頃は、体も暑さに慣れていないため、疲れが出やすく、熱中症などになりやすい時期です。  
熱中症の症状として、からだのだるい、意識がもうろうとする、吐き気がする、あたまが痛いなどがあります。  
特にお年寄りの方は暑さを感じず、部屋で過ごされる時にじっと暑さに耐えてしまうことがあります。  
のどが渇く前に水分を補給し、部屋の換気、睡眠をとる、食事をしっかりとるなど、対策が必要です。



## 頭が痛い時の 対症療法

- 姿勢を見直す**  
猫背や首に負担のかかる姿勢は、肩こりの原因です。頭の軸と背骨をまっすぐにしよう。
- 適度な運動**  
肩甲骨ががし、体幹運動など、まずはストレッチから。
- 肩の周りの筋肉を温める**  
筋肉をほぐすため、入浴はリラックスしてゆったりと。
- かがわクリニックで薬をもらおう**  
どうしても痛む時は、診察を受けましょう( ^ ▽ ^ )



## 健康診断

自分のため、家族のために、早期発見

年に一度は健診を受けましょう！



当院の情報をネットから見れます



ホームページ

@KAGAWA\_CLINIC



Instagram



Kagawa Clinic  
医療法人社団 清明会  
かがわクリニック