

すぐに役立つくらしの健康情報

# こんにちわ

## 2013年 6月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

# 前田病院

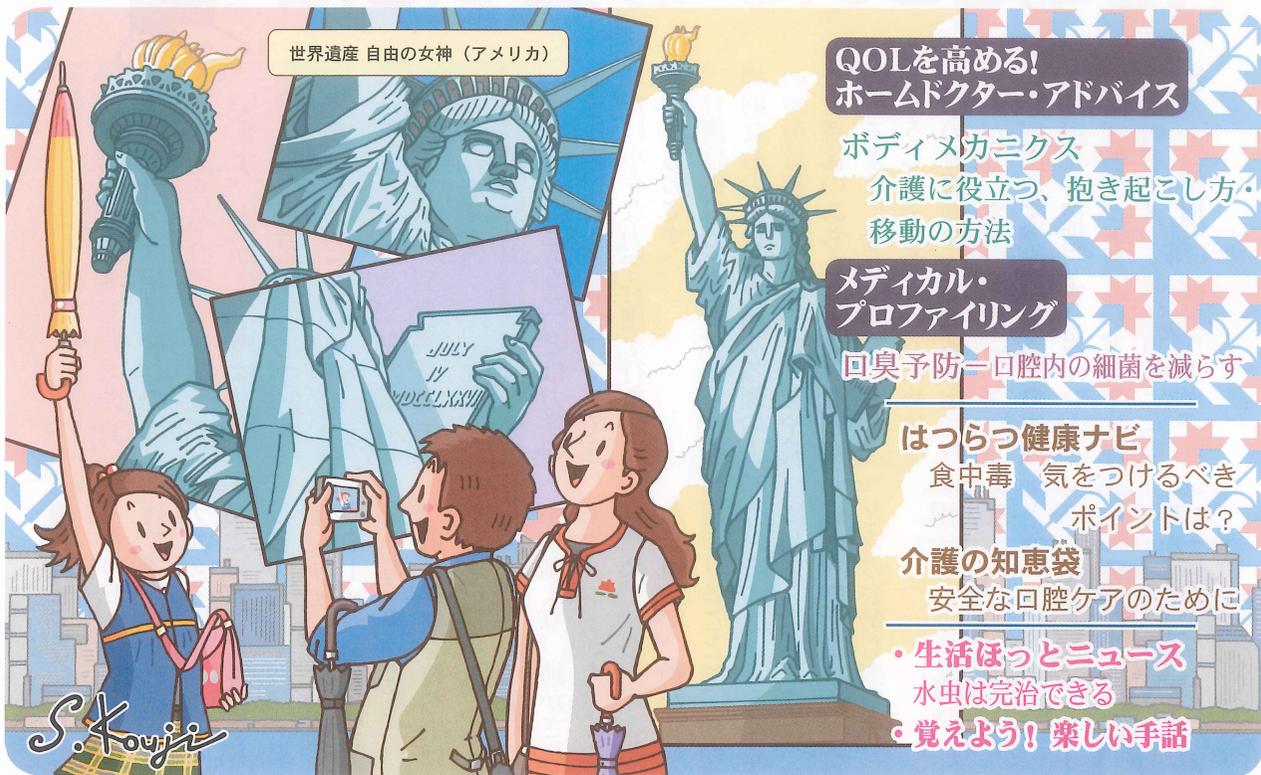
理事長・院長 前田正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科  
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



世界遺産 自由の女神 (アメリカ)

**QOLを高める!**  
ホームドクター・アドバイス

ボディメカニクス  
介護に役立つ、抱き起こし方・  
移動の方法

メディカル・  
プロファイリング

口臭予防ー口腔内の細菌を減らす

はつらつ健康ナビ  
食中毒 気をつけるべき  
ポイント?

介護の知恵袋  
安全な口腔ケアのために

生活ほっとニュース  
水虫は完治できる  
覚えよう! 楽しい手話

## 梅雨を乗り切る



梅雨の季節となり

ましたが皆様におか  
れましたは如何お過  
ごせでしょうか。

梅雨時は湿度が高

いだけでなく気温差や気圧の変化のため、だ  
るさや疲労感、頭痛、めまい、不眠、食欲不  
振、血圧の変動など不調を訴える方が多くお  
られます。

この時期体調を維持するには普段より一層  
食事、睡眠、運動に気を配りましょう。

バランスのとれた食事を心掛け、朝食を欠  
かすことのないようしっかり食べることで体  
温が上昇し脳の働きが高まります。

また毎朝の起床時間を決め起床時には窓を  
開けて日光や外気を直接浴びることで、体内  
時計がリセットされ睡眠の質がよくなります。  
更に適度な運動で心地よい汗をかくことも  
疲れが早くとれ、体力維持に役立ちます。

梅雨のうつとうしい時期を乗り切つて夏を  
迎えましょう。

平成25年6月

院長 医学博士 前田 正博