



暑さ対策をお忘れなく

サッカーワールドカップ2014の開催国、ブラジル。地球の裏側といわれる距離の遠さにもかかわらず、日本とはとても縁が深く仲の良い国です。暑い地域では気温38℃を上回ることもあるそうですが、日本でも去年は40℃以上を記録し国内最高気温の記録が更新されるなど、温暖化で熱帯地域に近づいてきているのかもしれませんね。

今年の夏はエルニーニョ現象の影響で冷夏になるという予想もありましたが、やはり夏は暑いもの。サッカー選手もそうでない方も暑さ・熱中症対策を怠らないように。

夏の運転は“3つのポイント”で楽しく安全に

短時間といえども車内の温度は急激に高まります。子供やペットを車に待たせたり、破裂しやすい炭酸飲料の放置は厳禁です。同乗者もドライバーの気を遣い、渋滞にはまっても旅の計画を提案するなど、雰囲気盛り上げたいですね。

事故防止を心がける

- ①暑い日はタイヤが破裂しやすいので、事前に点検・メンテナンスを。
- ②夏は疲れやすいので1時間半に1回は休憩を。ストレッチや体操でリフレッシュしたい。
- ③眠気覚ましのガムなどを準備しつつ、眠いときは仮眠する。



渋滞を楽しむ

- ①最近のサービスエリアや道の駅は規模が大きく店舗が充実しているので、予定に組み込んでゆっくりする。
- ②おやつやゲームなどを用意し、同乗者とのコミュニケーションを楽しむ。ただしDVD鑑賞は車酔いになりやすい。

渋滞を避ける

- ①渋滞しやすい場所を確認し出発時間などを検討しておく。最近ではホームページやアプリなどもある。
- ②行楽地などに一番近いインターチェンジは渋滞しがち。1つ前のICで降りると避けられることも。

夏休みには帰省やレジャーで車も長く運転する方も多いでしょう。ドライバーストレスも、同乗者も楽しく旅先に到着できるポイントを紹介します。

院長からのお知らせ

自筆署名のお願い

柔道整復療養費の保険取り扱いには、患者さんの自筆署名（世帯主や被保険者の氏名のご記入）が必要です。手や指のケガなどやむを得ない理由があり自筆署名ができない場合は代筆しますので、その際は拇印または押印をお願いします。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

小耳コーナー

バーモントドリンク

アメリカのバーモント州に伝わるリングとハチミツによる健康法にちなんだ“バーモントドリンク”をご紹介します。コップにハチミツとりんご酢を大さじ1杯。8分目まで水を注いでかきまぜれば完成です。ハチミツが血糖を補給、りんご酢が胃液の分泌を促し弱った胃を活発に★



漢字小話



音読み セン
訓読み おうぎ、あおぐ
部首 とだれ

漢字小話

いよいよ夏本番。節電やエコ活動が広まるなか、打ち水や扇子、うちわなど昔ながらの暑さ対策が注目されています。

“扇”は風を起こす道具“おうぎ”を表す漢字。また、扇風機やうちわのように“平たいものを振り動かして風を起こす”ことも意味しています。「戸」と「羽」が組み合わさっているのは、“戸”や“羽”のようにパタパタ動かすからといわれています。

