



メイプルニュース

手のひら冷却法

No.352 R07/09

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きそうですね。熱中症にはしばらく注意が必要です。

熱中症予防で身体を冷やそうと思いますが首や脇いがい効果があるのは手のひらというのを知っていますか？

手のひらは体温調節を行う血管があることから、ここを効果的に冷やすことによって血液の温度を下げ、その血液が全身を循環することで深部の体温が下がるという効果があるそうです。

方法は15℃前後の冷水に10～15分つけておきます。手のひらだけでなく前腕まで入れても良いそうです。

運動前、運動中、運動後にやるのも良いそうです。冷水がなければペットボトルを握っているだけでも良いそうです。

注意点は、あまり低温すぎると血流が悪くなりすぎてしまい効果が薄れてしまうようです。

また凍っているペットボトルや保冷材での凍傷の可能性もありますので注意が必要です。

タオル等を使っての使用が良いかもしれませんね。

この「手のひら冷却法」は熱中症の予防にもなるそうなので是非試してみてください。



9月の休診日

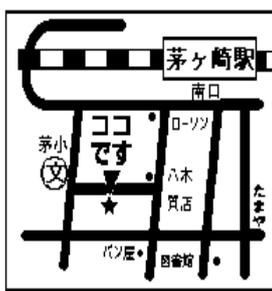
7日(日)
14日～15日
21日(日)
23日(秋分の日)
28日(日)

10月の休診日

5日(日)
12日～13日
19日(日)
26日(日)

※ 休診日はパソコン、スマホからも確認が出来ます

<https://yasuoakiba.wixsite.com/seikotu>



診療時間/午前9:00～12:45
午後4:00～7:45
(土曜日は5時まで予約制)

休診日/日曜・祝日

● 茅ヶ崎市共恵1-6-32

TEL/FAX 0467-58-8181



あきば接骨院

(交通事故 労災 各種保険取扱い)

<https://yasuoakiba.wixsite.com/seikotu>
e-mail yasuoakiba@jcom.home.ne.jp

※ 休診日はパソコン、スマホからも確認が出来ます

<https://yasuoakiba.wixsite.com/seikotu>

予約の方法(予約優先)

2週間前より予約承ります。来院時、電話
または Email、LINE にてご予約ください。
(水曜、土曜以外は予約なしでもかまいません)

- ※ 診療時間内にお電話ください
- ※ メールの場合にはなるべく前日までにお
願います。
- ※ 返信メールにて予約完了となります。

電話予約 0467-58-8181
Email yasuoakiba@jcom.home.ne.jp
LINE 公式アカウント



柔道整復施術療養費申請書(レセプト)の 署名についてお願い

本来であれば柔道整復師の施術は全額自己
負担となり、その治療費を被保険者(患者さん)
が健康保険に請求すれば7割分が返還される
しくみになっていますが、7割分の医療費の
受取人を柔道整復師に委任(その為に署名
が必要)することにより(受領委任といいます)
3割負担で接骨院にかかれるという制度の
ことをいいます(受領委任制度)

そのためレセプトに署名(代筆の場合は要
印鑑)をいただいておりますが本来は月末
レセプト作成後にいただくこととされてい
るものですが実際にはレセプト作成後に
わざわざ来院していただき署名していただく
のは不可能ですので月初め来院時に署名
をいただいておりますのでよろしく
お願い致します。

なお、受診内容回数につきましては領収証
と明細書にてご確認ください。

盆踊りの会の活動報告です

まず、藤沢駅前で行われた「遊行の盆」を見学、、、
の予定でしたが、見ているだけではつまらなくなり、
いつの間にか踊りの輪に入っていました。こちらでは
「郡上踊り」の曲が生歌で踊れます。サンダル履きの
洋服で行ってしまったので下駄を鳴らして踊ることが
出来ませんでした。来年は浴衣で行くと心に決め
ました。

そして、海岸地区盆踊りの練習会が2回。

本番前日は中海岸の盆踊りへ参加。

こちらは「川崎おどり」「ドンパン節」の他「アン
パンマン」や「アラしちゃん」「きよしのズンドコ
節」など海岸地区ではかからない曲がありましたが、
見よう見まねで踊ってきました。

そしてメインの海岸地区盆踊り。気がつけば4重
の輪が出来ているときもあり、車椅子の方も手踊
りをしてくれて大盛況でした。

何度も浴衣を着たので、10分くらいで帯まで締
められるようになったのも収穫でした。

一時期廃れていた盆踊りですが今年は色々な場
所で催されていました。

やっぱり日本の夏は浴衣で盆踊りですね(佐藤)



毎日の様に熱中症警戒アラートが発表される猛
暑の日々ですがそろそろ暑さも落ち着いて欲しい
ですね。

こんな暑い時に映画館は最高のお出かけ場所

す。最近はスマホでも手軽に観る事が出来ますが私は実際に映画館に観に行き始めるまでのワクワク感みたいのが好きです。

先日はジュラシックワールドを観に行ってきましたがやはり大画面で観ると迫力がありますね！私はジュラシックシリーズが大好きなのですが今回の最新作は初回に戻ったみたいにアドベンチャー感満載で終始ドキドキでした。

映画館といえば長時間のトイレ対策としてSNSでも話題の「ボンタンアメ」や「大福」を鑑賞前に食べると尿意を抑える効果があると言われていいます。暗示のような気もしますがちゃんとした根拠もあるようなので長編映画を観る時は試すのもありかも知れませんね(^-^)(直野)



院長より

今年の夏は本当に暑いですね！9月に入って少しは…と書いておりましたが、涼しくなるのはまだまだ先の様です。

暑い日が多くありますので熱中症には注意してください。

今月のメイプルニュースで手のひら冷却法は本当に効果があるそうなので是非試してみてくださいね。

最近ではハンディファンに冷却プレートが付いているものがあるようですが、先日持ち手のところに冷却プレートが付いているものを見つけました。

効果はどのくらいあるかはわかりませんが「手のひら冷却法」を考えると理にかなっている商品だと思いました。

もし購入された方がいましたら、その効果を教えていただくと嬉しいです。

まだ夏は続きそうですが早く秋になってほしいですね。



除菌ジェル メタックス

販売価格（税込）

1,320円

