



境内に咲く紫陽花

6月(水無月) 皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

梅雨の季節をむかえ、紫陽花の彩りが美しい季節となりました。6月は、湿度が高くなり、気温の変化も大きいいため、体調を崩しやすい時期です。とくに近年は、梅雨の合間に気温が急上昇する日も多く、熱中症への注意が必要です。こまめな水分補給や適度な休息、室内の温度管理を心がけながら、無理のない毎日をお過ごしください。今月の『ほっとライン』では、活動報告のほか、脱水予防や季節の薬膳も紹介しています。日々の健康管理に役立っていただければ幸いです。季節の変わり目、ご自愛のうえ、お健やかに過ごしてください。

## 「かかりつけ歯科医」のご紹介 歯と口の健康週間 (6/4~6/10)



連休中、急に歯茎がズキズキと痛み、休み明けに「かかりつけ歯科医」へ電話をかけました。おかげさまで、急患で治療していただき、痛みが解消しました。「かかりつけ歯科医」を持つメリットを教えてくださいましたのでお伝えします。①口の状態、健康状態を継続的に把握。②定期的なお口のクリーニング・ケア。③緊急時の相談対応。

「健康な歯の維持、健康寿命」のためにも、「かかりつけ歯科医」を持つことをおすすめします。

## ～健康・福祉・介護 知っとく情報～ ㊼

**脱水に注意!** 暑さに身体が慣れていないこの時期、とくに気をつけましょう。

**◎水分をとるポイント!** 起きてから寝るまでの間こまめにとる。

- のどの渇きを感じる前に、こまめに意識的に水分を補給しましょう。
- すぐに飲めるように、手元や枕元にペットボトルなどを置く習慣。
- 「食事」でも水分をとりましょう。キュウリ・トマト・レタスなど水分を含んだ食材を食べる、野菜を蒸す、汁物にするなど。

**◎水分が不足すると・・・**

- 頭がボーッしたり、頭痛、目がかすむときは、水分不足の赤信号。
- ご自分で喉の渇きを訴えられない方には、唇の乾燥、脇の下の乾燥を確認する。

**注意事項:** 服薬している方、水分、食事制限がある方は主治医にご確認ください。

こまめな水分補給を!



## 作品展



押し花ポーチ  
越田ユミ子さん



ハーブの会 谷為由美子さん



粘土フラワー 松本正さん