

猛暑から体を守る! 夏場を安全に快適に過ごしたい方へ 参加費無料の「熱中症予防講座」開催

NSGグループの医療法人愛広会新潟リハビリテーション病院が運営する「メディカルフィットネスロコパーク」は、夏場を安全かつ快適に過ごしたいという声に応じて、無料の熱中症予防講座を開催します。

日中の気温が30℃を超えるこの時期、全国で熱中症が原因による死亡事故が毎年発生しています。体力のないお子さんやお年寄りはもちろんですが、自分は大丈夫と思っている人でも油断は禁物。カンカン照りの屋外だけでなく、室内での熱中症発症も少なくありません。講座では、熱中症のメカニズムをわかりやすくお教えするとともに、熱中症にならないための上手な水分の取り方や、体内の熱の逃がし方なども伝授します。これらは、健康に快適に夏を乗り切る知恵にも繋がります。

足が攣る悩みも改善する可能性が

一言で熱中症といっても、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病など、いくつかのタイプがあり、それぞれに症状や原因が異なります。

熱けいれんの場合、足が攣（つ）るという症状が出ることもあります。この熱けいれんの原因の一つに、血液の塩分濃度低下が挙げられます。普段から足が攣るといふ人は、血中塩分濃度に注意を払うことで改善されることがあるかもしれません。

また、熱中症は発症する前に、めまいや立ちくらみ、口が強く渴く、生あくびの増加、頭痛など、何らかのサインを發します。それらのサインを見逃さないことが大切です。他のサインや対処法についても講座でご説明します。メディカルフィットネスロコパークでは、“生涯健康”を合言葉に、随時、さまざまな講座を開催するとともに、一人一人の体に合わせた多彩な運動プログラムを用意しています。

〈熱中症予防講座〉

開催日／7月27日（木）

時間／11:00～12:00

会場／メディアカルフィットネスロコパーク

参加費／無料

定員／先着30名

申込 TEL／025-368-7500



〈メディアカルフィットネスロコパーク〉

住所／新潟県新潟市北区木崎 761 番地 新潟リハビリテーション病院となり)

電話番号／025-368-7500

ホームページ URL http://www.aiko.or.jp/networks/network_01m.html

営業時間／月・水～金曜日 9:00～21:00、土・日・祝日 9:00～17:00

休館日／火曜日、年末年始(12/31、1/1)、メンテナンス日(不定休)

メディアカルフィットネスロコパーク

所在地：新潟県新潟市北区木崎 761 番地

代表者名：新潟リハビリテーション病院 院長 山本 智章

URL：<http://www.aiko.or.jp/>

〈プレスリリースに関するお問い合わせ〉

担当部署：医療法人愛広会総務部 担当者：坂西 めぐみ

TEL：025-384-1581 FAX：025-210-8575

事業創造で、幸せな社会を。

NSG
GROUP