



次回休診日（お盆・代休）：

8月17日（月）～8月20日（木）

8月13日～15日は通常通り診療致します

8月16日（日）は当番医になります。

<休診日のお知らせ>：現在決まっている休診日の日程です。

2026年10月6日（火）：10月4日（日）当番医の代休

<今月のトピックス>：

◆「1日2分」のジャンプで13kg減！MJ30、再びおすすめします

以前当院 YouTube「しのクリ医学講座」でご紹介した「MJ30（30秒の軽いジャンプ）」を覚えていらっしゃいますか。様々な健康寿命延伸効果が期待できる非常に優れた運動ですが、先日受診された患者さんが1日2分（1分のジャンプを1日2回）を3ヶ月継続されたところ、特別きつい食事制限をすることなく13kgの減量に成功されておりました。某有名芸人さんも3か月で8kg減量できたことで有名になった健康法です。

ジャンプがダイエットに効果的な理由は、短時間でも心拍数がしっかり上がる運動であることに加え、着地時の衝撃が骨や筋肉・血管に効率よく刺激を与えるためです。実際当院の患者さんで骨密度が6%も上昇したケースもありました。

ダイエットや骨強化以外にも、**血圧が下がる・血管が若返る・便秘解消・疲労回復・ストレス解消**など様々な効果が期待できます。「運動の時間がなかなか取れない」という方にこそ知っていただきたい方法です。すきま時間（おススメは食後）に**1回30秒～1分程度、1日数回ジャンプするだけ（高く跳びすぎ厳禁）**。ウォーキングや筋トレのように着替えや外出の準備も必要ありません。非常にコストパフォーマンスの良い運動ですので再度紹介させていただきました。詳しいやり方はYouTubeで解説しておりますので、ぜひご覧ください。



◆ **新型コロナ、この夏も流行の兆しです**

隣の大分県では、6月下旬にかけて**新型コロナの患者数が急増**し、小学校で学級閉鎖が出るなど流行の兆しを見せています。1週間あたりの患者数は前週の3倍以上に増加したとの報告もあり、**熊本県内・当院でも陽性者が少しずつ見られるようになってきました**。正確な比較データは限られておりますが、高齢者にとって新型コロナが軽い病気でないことには変わりはありません。油断せずにご注意ください。



要注意!

気づかないうちに…

「隠れ脱水」 増えています!

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなります。
気づかないうちに体の水分が不足すると、
体調を崩したり、熱中症を起こすことがあります。



まだ大丈夫…
は危険です!

こんな症状ありませんか?



なんとなくだるい



めまい・ふらつき



食欲がない



頭が痛い



足がつる



尿が少ない



口が乾く

「夏バテかな?」と思っていたら、実は**脱水**だった…ということも少なくありません。

脱水を防ぐポイント

1 のどが渇く前に 飲みましょう

「渴いた」と感じた時には、
すでに水分不足に
なっています。



2 朝起きたら まず1杯

寝ている間にも汗を
かいています。
起床後のコップ1杯の
水分がおすすめです。



3 汗をかいた時は 塩分も補給

大量の汗をかいた時は、
水だけでなく
塩分補給も大切です。



経口補水液
など



梅干しなど

4 室内でも 油断しない

家の中でも熱中症や
脱水は起こります。
暑い日は無理せず
エアコンを使いましょう。



自宅でできる! 経口補水液の作り方

材料 (1L分)

- 水 …………… 1L
- 砂糖 … 大さじ4と1/2
- 塩 …………… 3g (小さじ1/2弱)



お好みで
レモン汁を少し入ると
飲みやすくなります。

作り方

- ① 水1Lに砂糖と塩を入れます。
- ② よくかき混ぜて
できあがり!



水1L



砂糖
大さじ4と1/2



塩
3g
(小さじ1/2弱)



水1L

※ 作った経口補水液は、その日のうちに飲み切りましょう。
※ 腎臓病・心不全などで水分制限のある方は、医師に相談してください。

特に注意が必要な方

- 高齢者
- 糖尿病・腎臓病のある方
- 利尿剤を飲んでいる方
- 食欲が落ちている方



こまめな水分補給で、元気に夏を乗り切りましょう!

