

# 7月 アクアだより (第128号)

海開き・山開きの時期を迎え、いよいよ本格的な夏の到来となりました。  
こまめな水分補給と室温・湿度管理を行い熱中症にご注意ください。  
さて、今回は湿布薬と紫外線についてご紹介させていただきます。

7月になると紫外線の強い日が続きます。

湿布薬を貼った所が日光にあたり、皮膚がかぶれた！なんてことはありませんか？

湿布薬を貼ったところに日光が当たることにより、過敏症状（発疹・発赤・かゆみ・

腫れなどのかぶれ）が起こることがあります。

日光に当てないようにご注意ください。

## 予防法

- ①外出するときは、晴れた日だけでなく曇りの日でも濃い色のしっかりした生地  
の服やサポーターなどで湿布薬の貼った部位を日光からさえぎってください。
- ②湿布薬を外した後も少なくとも4週間は同じように注意してください。

もし、過敏症状があらわれた場合は、患部を遮光し、主治医又は皮膚科専門医  
にお早めにご相談ください。

## 7月イベント

7月1日より七夕週間☆

短冊に願いを・・・  
願いがかないますように・・・☆



## 田窪理学療法士より

### 水中運動について

水中運動は水の特性（水温・浮力・水圧・抵抗）と運動の効果があいまって、陸上での運動  
効果の何倍もの効果を得ることができます。

#### ① 重力からの開放

水中では浮力が働き腰や膝などに負担をかけずに運動ができます。

#### ② ベストな水深

水圧により血液循環がよくなり心肺機能を高めることもできます。

#### ③ 水温によるリラックス効果

副交感神経を優位にし、血圧を下げリフレッシュできます。

専門スタッフ指導のもと、30分間の水中運動プログラムをみんなで楽しく行っています。



デイケアに興味、ご質問のある方は気軽にご連絡ください。お待ちしております。

丸山整形外科 デイケア・アクア 電話 073-423-7700 担当：前田