



…ココロとカラダに彩りを…

知っておきたい ”パーキンソン病”

私たちの体は、脳からの指令が神経を通り筋肉に伝わることで動いています。パーキンソン病は、その指令をスムーズに伝える「ドパミン」という物質が減ってしまい、体の動きにブレーキがかかってしまう状態です。



主な症状

- 01 **ふるえ** 何もしていないときに手足が細かく揺れる
- 02 **こわばり** 筋肉が硬くなり、動きがぎこちなくなる
- 03 **ゆっくり** 歩く歩幅が小さくなる、動きが遅くなる
- 04 **バランス** 体のバランスが取りにくく、転びやすくなる
※これらはゆっくりと現れるのが特徴

「薬」と「リハビリ」のWサポート

最近ではドパミンを補う薬の種類も増え、毎日のリハビリで自分らしい生活を維持されている方もたくさんいらっしゃいます。日常生活の中での変化に気づくことが、早期対応につながります。

「今までと何か違うな」と感じたらお気軽にご相談ください。



生駒脳神経クリニック

〒427-0056 島田市大津通15-2 ☎0547-37-3155

www.ikoma-brain.com/

夏前からの熱中症対策！

5月は気温が急に上がる日も多く、体が暑さに慣れていないため熱中症のリスクが高まります。今からできる熱中症対策についてポイントを確認しておきましょう。

のどが渇く前に、水分補給をする

軽い運動や入浴をして汗をかき、暑さに体を慣らす

通気性のいい服や体温調節しやすい服装にする

エアコンや扇風機を活用して室内でも油断しない！

熱中症は早めの予防が大切です。日ごろから意識をして無理のない範囲で暑さに体を慣らしていきましょう。

参照：<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>



島田の気になるお店

鮎色 Curry & coffee



今年1月にオープンしたばかりのカレー専門店。ポークチキンの欧風カレーやハヤシライスがあり14種類のトッピングと辛さ、量を選べます！カレーに合うハンドドリップコーヒーや、ラテもおすすめ。早めのランチやカフェだけの利用も可能なようです♪

参照：<https://www.at-s.com/gourmet/article/1908987>

住所

静岡県島田市栄町1-7美濃屋ビル1階

営業

平日10時～17時（ラストオーダー16時）