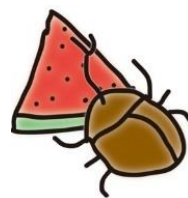


ももたる便り



2020年 夏

今年も半分が過ぎました。

時候不順ですが、季節は夏に向かっていきます。

夏になると寝苦しい夜が続きますが、最近、よく耳にする「睡眠負債」とは睡眠不足が借金のように蓄積した状態をいいます。

休日の寝だめをすると余計体内リズムが乱れてしまう可能性があります。毎日の睡眠時間（7～8時間）が確保できない場合は、昼寝を15分程度するのがオススメです。

また、体内リズムが乱れる原因として、

深夜にパソコンやスマートフォンを眺めたり、

遮光カーテンで朝日を浴びない等の生活習慣がある方は体内リズムが乱れている可能性があります。



体内時計は朝の太陽の光を浴びることにより、体全体のリズムを整えていきます。

また心臓、肝臓、腎臓などあらゆる臓器にも固有の時計が備わっており、特に栄養バランスが整った朝食が一番刺激に良いとされています。

規則正しい生活と食事で

この夏を乗り切りましょう！！



災害の備え

・日頃から意識して

ローリングストックを！

水・米・缶詰・栄養食品・甘い物・日用品は
少し多めに購入し、使った分を買い足しましょう。

・各家庭の実情にあった準備を！

【要介護者のいる家庭】

- ・着替え
- ・おむつ
- ・ティッシュ
- ・障害者手帳
- ・補助具の予備
- ・常備薬
- ・予備の眼鏡
- ・入れ歯、入れ歯洗浄剤
- ・緊急時の連絡先表

など



・おかやま防災情報メールをご利用ください



- ①QRコードを読み取り
- ②メールかショートメールかを選んで空メールを送る。
- ③メールかショートメールに登録メールを受け取る。
- ④登録画面で「かんたん登録」か「詳細登録」のどちらかを選択し登録。

おかやま防災情報メール

受信トレイ

mail_service@bousai... 7月13日
To 自分

岡山県からの気象注警報に関する情報
2020年07月13日 21:40

■岡山市
大雨警報 発表

☆詳細はこちら→
<http://fitm.jp/okayama/P310071.aspx?p=330000>

情報提供：岡山県危機管理課

(参考：配信メール)

登録後、防災情報として
県内の気象情報や
雨量・水位・潮位・ダムの
観測情報などが
メールで配信されます。



ご案内

- ・後期高齢者証
- ・介護保険負担割合者証
- ・国民健康保険証

令和2年7月31日迄の期限となっております。

診療の際に新しい保険証を確認させていただきます。