

# News Letter 8月号

## お知らせ

### 通所リハビリ（短時間型）今月より開始です！

介護保険を使った少人数・短時間型の通所リハビリです。

随時見学の受付をしていますので、興味がある方はご相談下さい

## コラム

### ～熱中症、こまめな水分補給って??～

熱中症にならないためにこまめな水分補給が必要です。

こまめな水分補給がどのくらいかというと、

★頻度 **30分に1回程度**

★量（1回量） **1口～コップ1杯（200ml）**

1日あたり合計1.2L程度を目安に、のどが乾いてなくても飲むように心がけましょう！

運動をするときなどは頻度、量ともに増やしましょう。



## 2021年8月 診療時間

午前：9：00～12：30※土曜は午前のみ

午後：15：00～18：30※休診：水、日、祝

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 休診	2	3	4 休診	5	6	7 休診
8 休診	9 休診	10 休診	11 休診	12	13	14 休診
15 休診	16	17	18 休診	19	20	21
22 休診	23	24	25 休診	26	27	28
29 休診	30	31	1	2	3	4

※8月は夏休みの関係で休診日が多くなっていますので  
お間違えないようご確認お願い致します。



内科・脳神経内科・リハビリテーション科

そわクリニック東長崎

SOWA CLINIC

☎ 03-5926-3171

🚶 西武池袋線「東長崎駅」より徒歩1分  
都営大江戸線「落合南長崎」駅より徒歩13分

