外出時に利用できる「クーリングシェルター」って？

熱中症特別警戒アラートが発表された時に、一時的に暑さをしのぐ場所として利用できる「指定暑熱避難施設」のこと。自治体と公共施設・商業施設などが連携して、設置の動きが広がっています。

岡山市は、今月20日時点で市役所や区役所、公民館、図書館、ふれあいセンター、薬局など122カ所を指定。開館時間内であればロビーや共用スペースで休憩できます。施設名や利用可能日、受け入れ人数を市ホームページで紹介しているほか、施設の入り口にはステッカーを貼って分かるようにしています。

岡山市のホームページはこちら

倉敷市のホームページはこちら

▲岡山市の「クーリングシェルター」のステッカー

水分補給に「給水スポット」も活用しよう

岡山市ではマイボトルの普及促進のため、市役所・公民館・ふれあいセンター・中央図書館に、倉敷市では美観地区の「倉敷館 観光案内所」に無料で使える給水スタンドを設置。外出時の水分補給スポットとしても活用できます。

また、「無印良品」でも、無料で利用できる給水機が設置されているので、ショッピングのついでに活用するのもいいですね。いずれの給水スポットもマイボトルを持参してください(無印良品は店内で給水ボトルの購入も可能)。

★無印良品 給水機設置店（岡山・倉敷市内）…イオンモール岡山店、表町商店街店（生活雑貨・食品）、エブリイOkanaka津高店、天満屋ハピータウン岡北店、イオンモール倉敷店、アリオ倉敷店

▲岡山市役所1階に設置されている給水機

＼熱中症の主な応急処置／

1面の続き

小林周伸さん(本乗院住職)
2010年にグレゴリオ聖歌隊と天台宗僧侶が共演した声明（しょうみょう）コンサートヨーロッパツアーのメンバーの一人。岡山天台声明研究会の会長を務め、毎年公演を実施。趣味は機械や工芸品などの物づくりを知ること。70～80年代のロックも好きでギタリスト「Chari」のファン

一つの山に、寺と複数の支院を持つ「山・寺多院制」を残す餘慶寺には6人の住職がいます。本コラムでは、住職が、人ずつ仏教の世界を紹介していきます。

◇

Q　写経はなんのためにするのですか。

A　お経に関して何をするとよいかを伝える言葉に、「見（けん）聞（もん）受持（じゅじ）読（どく）誦（ずにん）解説（げせつ）書（しょ）写（しゃ）」があります。お経は編中するのを示すことを考える暇がない、自分の内面を見直すきっかけになったり、ヒーリングになったりします。

自分の功徳を、先祖やほかの人に回すことができ、これを「回向（えこう）」と言います。自分の功徳をほかの人に回せるんで、すごいなんだ、と思います。

二次的な効果もあります。人間誕生は座禅のことを「止観（しかん）」といいます。これはなぜと言うと物事を観察するという意味ですが、座るだけが止観ではありません。写経は文字を書くことに集中するので余計なことを考える暇がなく、自分の内面を見直すきっかけになったり、ヒーリングになったりします。

効果があったりします。

伴侶をなくした方が書かの人に回すことができるようにとお祈る姿を見かけます。書くことで収しゅうを紛らわすことができ、故人の供養にもなります。

あらかじめお経が刷り書きされている用紙がありますので、気軽に試してみてください。

餘慶寺のスイレンの見ごろは4月下旬～10月下旬、ハスは6月中旬～9月下旬

上寺山餘慶寺（よけいじ）
瀬戸内市邑久町北島1187
☎086(942)0186

インスタはこちらから

餘慶寺の写経会
7月1日(火)～18日(金)
9:00～16:00随時受け付け
参加費：投若心経1枚につき1000円(40分程度)、観音経世尊偈（2枚1組）2000円
持ち物：小筆または筆ペン
※奉納された写経は法華堂に納めます

こんな方におすすめ！
□長年貯めてきた貯金や退職金の活用方法を考えている方
□保険と貯蓄だけで資産形成をしている方
□資産運用に興味はあるが、大きなリスクを取りたくない方　…など
※講師は他の社員に変わる場合もあります

参加費 無料

講師 e.K.コンサルタント 大倉 雄一郎
倉敷市で小学校教諭として13年勤務。一種外務員（日本証券業協会）、貸金業務取扱主任者。2級ファイナンシャルプランニング技能士。NISAマイスター。FM岡山に出演するなど、メディアでも活躍中

セミナー終了後はクーポン持参でミニお茶会に参加

※写真はイメージ
抽選で80名様にプレゼント

日時 7/5(土) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30　会場 e.K.コンサルタント倉敷支社（倉敷市笹沖1225-6第2十合ビル3階）
日時 7/12(土) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30　会場 e.K.コンサルタントサロン（岡山市中区原尾島4-7-12）
日時 7/13(日) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30　会場 コンベックス岡山 小会議室3（岡山市北区大内田675）

このクーポンは、web公開しておりません。紙面でご覧ください。

対象 40歳以上の方　定員 各回先着10人 ※定員に達し次第終了、要予約

e.K.consultant　e.K.コンサルタント　TEL.086(237)8588　申し込みはこちらから
岡山市中区平井7-18-42／定休日なし／営業時間9:00～18:00
※セミナーでは個別商品の勧誘は行いません。※同セミナーは、(有)e.Kコンサルタントが(KT同社)により運営されており、個人情報は同社で管理します。参加者の個人情報は、セミナー当日の本人確認、同社からのセミナー案内等を除き、一切使用しません。■資料問合せはe.Kコンサルタント ■金融商品仲介業者 ■中国財務局(金仲)第30号

教えて！ドクター

安田雄（たけし）先生プロフィル
川崎医科大学卒業、同大神経内科助教授、医療法人緑和会倉敷紀念病院副院長・神経内科部長を経て、倉敷脳神経内科クリニック院長に

倉敷脳神経内科クリニック
倉敷市石見町4-6
フィロソフィアビル1階
☎086-425-1122

教えて！ドクター
こんな症状ありませんか
脳神経内科の話
倉敷脳神経内科クリニック
vol.2　パーキンソン病

脳のドパミンが減ることで発症 震えやこわばりなどの症状

Q　パーキンソン病とはどんな病気ですか。

A　脳の中脳黒質（くろしつ）という部位に、「α（アルファ）シヌクレイン」という異常タンパクが蓄積することにより、ドパミン神経細胞が機能しなくなった結果、運動を調整する「大脳基底核回路」のバランスが崩れ、種々の症状が出ます。多くは孤発例ですが、遺伝性が約10％あります。国内での有病率は100～180／10万人とされていて、決してまれな疾患ではなく、高齢社会に伴い今後も増加が予想されます。

Q　どんな症状ですか。

A　運動症状としては安静時の手足の震え（振戦）、筋肉のこわばり（筋強剛）、動作緩慢（無動・寡動）が三大症状です。進行すると体のバランスが取りにくくなる姿勢反射障害、前屈姿勢、すくみ足なども見られます。また非運動症状としては嗅覚障害、便秘、うつや不安などの気分障害、睡眠障害（REM睡眠行動異常症）などがあります。

Q　治療法は？

A　薬物療法はレボドパが中心ですが、その他多くの薬剤が開発されています。患者さんごとに組み合わせや量を調整することが大切です。外科治療には脳深部刺激療法（DBS）などがあります。リハビリテーションも重要で早期から試みることが推奨されています。

山田潔（きよし）先生プロフィル
大学病院、がんセンター、総合病院等で25年以上、数多くのリンパ浮腫の患者を診療。エステティックマインドを意識し、美容医療・形成外科いずれにおいても美しさを大切にした医療を提供

教えて！ドクター
山田先生が教える
美と健康のひけつ
vol.3　リンパ浮腫の治療
～複合治療とメディカルアロマ～

すくみの治療において

なすみの治療において、正しく診断することが重要。そのうえでリンパ浮腫となると、現在では複合治療が世界的に標準となっています。

その内容は①生活習慣の改善、②スキンケア、③圧迫療法、④手術、⑤運動療法、⑥リンパドレナージ、⑦手術、⑧メディカルアロマセラピーなどの組み合わせで行います。数字の順に優先順位が高く、特に生活習慣改善の中で体重コントロール（ダイエット）は最重要。これらの複合治療には長期にわたって継続する必要があり、治療に対するモチベーションをいかに維持するかが大切です。定期的な診察と評価、そして、患者さんに寄り添い、治療に楽しみを見出せるようにします。国内の治療施設はまだ少ない方法ですが、患者さんの順位が高く、さまざまな方法でモチベーションの維持に取り組んでいます。当院のようにリンパ浮腫に特化したクリニックは、専門の医療ドレナージセラピストによるアロマオイルを取り入れたリンパドレナージの治療を受けることができます。一度ご相談ください。

リンパドレナージの治療では、各個人の不調に合わせたオイルをその都度配合。治療中の会話がモチベーションに繋がっています

KMR CLINIC
診療科目 形成外科・美容外科
TEL.086-236-7676
岡山市北区今2-8-14
駐車場完備

さりお 教えて！ドクター
ホームページもご覧ください
さりお　検索
https://mrs.living.jp/okayama

さわだレディスクリニック
産婦人科・小児科
岡山市南区西市584-1
☎086 246-4103

MOMO DENTAL CLINIC
歯科・小児歯科・歯科口腔外科
岡山市北区駅元町1-5 ホテルグランヴィア岡山 浮
☎086 225-2020

Dorf中村歯科
岡山市北区津島京町1-1-25
☎086 253-1122

岡山市立市民病院
地方独立行政法人 岡山市立総合医療センター
岡山市北区北長瀬表町3-20-1
☎086 737-3000

グレース眼科 緑内障・白内障クリニック
岡山市北区中山下1-11 グレースタワー11F2階
☎086 227-2626

KMR clinic
形成外科・美容外科
岡山市北区今2-8-14
☎086 236-7676

倉敷脳神経内科クリニック
倉敷市石見町4-6 フィロソフィアビル1-F
☎086 425-1122