



屋根をおおっていた雪もすっかり溶けて春のおとずれを感じる今日この頃、身も心も軽く生きたいものですね。今回は旅についてお知らせしようと思います。参考にいただければ嬉しいです。

旅先

- ・心の自由、イマジネーションの世界では、どこにでも行けます。
- ・自分の体調と体力とまず相談

旅の予約

- ・自分の体調を考慮しながら主治医に、相談しましょう
- ・予約の際には、リウマチのことは話しておきましょう
- ・海外などに行くときは、旅行傷害保険は、持病での保険は適応外です

旅の始まり

- ・体調管理が、一番の楽しい旅行の秘策
- ・ゆとりのあるスケジュール
- ・必要な内服は、忘れないように！・・・チョット多めにね・・・

旅行中には

- ・旅先が、遠方な時は、旅先の専門医、医療情報の入手がベスト
- ・海外旅行では、意外と現地の日本語ガイドマップには、医療情報が記載されているものが多いです。
- ・東日本大震災のように旅先でどんな事が起こるかわかりません。旅先で慌てない準備が必要です。

温泉は？

- ・科学的な根拠は証明されていません
- ・温泉による、温熱効果

リラックス効果

リフレッシュ効果が有用

- ・出来ましたらバリアフリーの温泉施設をおすすめします。

