

# 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

8月の行事は、風鈴作りを行いました。ガチャガチャの空容器に糸を通す作業が難しいとの声がありましたが、みなさん願いを込めて楽しそうに作られていました。残暑厳しい毎日ですが、風鈴の音を聞いて涼んでもらえたらうれしいです。



上手にできました!



# ぼたん通信

9月号



# 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川

2021 オリンピックも終わり、当パワーリハビリに於いて曜日別パターゴルフ大会を盛大に行いました。狙いを定め、一人3球ずつチャレンジ。カップに入れと願いを込め力いっぱい取り組みました。優勝曜日は、金曜日の皆さんでした。とても楽しいひと時を過ごしました。

ナイスカップイン

惜しい!!

おめでとうございます。

月	人数	平均点
11	38	3.45
火	9	3.44
水	10	3.50
木	14	2.714
① 金	13	4.384
② 土	9	4.333

〔令和三年九月十五日発行〕  
 一般財団法人 脳神経疾患研究所  
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所  
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川  
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川



# ★南東北須賀川通所コラム★



## 「冷えによる体調不良から身を守ろう！！」

冷え性は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物により、体温の低下や血行不良を起こす人が多くみられます。

9月に入り、体には夏場の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良に繋がります。

## 「健康を取り戻すポイント」

冷えから身を守るためには体を温め、血行を良くすることが大切です。次のポイントを参考にして健康維持に努めましょう。

- 1・首、手、足から冷えるのでその部分の保温をしっかりとしましょう。
- 2・エアコンの使用は暑い日だけにして設定温度も高めにしましょう。

(外気との温度差は5度以内に！)

- 3・十分の睡眠をとりましょう。

- 4・栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

(根菜類・イモ類・薬味野菜・ビタミン・ミネラル・牛肉・豚肉)



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファクス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

e-メール : [sukagawaclinic@mt.strins.or.jp](mailto:sukagawaclinic@mt.strins.or.jp)

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ