# 南東北道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。



9月号



## 南東北バ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球づつチャレンジ。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。



【今和 二年 九月 十五日 発行南東北パワーリハビリテーションセンター須賀南東北通所リハビリテーションセンター須賀川属総合南東北病院 附属須賀川診療所旧殿財団法人 脳神経疾患研究所

## ★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」

<mark>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</mark> <mark>を参考にして</mark>健康維持に努めましょう。

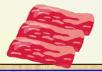
- 1・首、手、足から冷えるのでその部分の保温をしっかりとしましょう。
- 2・エアコンの使用は暑い日だけにして設定温度も高めにしましょう。

(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。

<mark>(根菜類・イモ類・薬味野菜・ビタミン・ミネラル・牛肉・豚肉)</mark>





**T962-0032** 





南東北通所リハビリテーションセンター須賀川 (0248)73-3329 (直通) 電話 南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川 (0248)73-3129(直通) ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00 e-X-II : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp ᡮ-仏ページ: http://www.sukagawa-clinic.com/

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