

南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川

9月になり朝晩は過ごしやすくなってきました。ただ日中は暑くなる事もありますので、油断せずに体調管理や服装の調整に努めて頂くようお願いいたします。先月はお花紙で金魚の製作を行いました(*^-^*)。ビニール袋もまるで金魚鉢の様です！楽しそうに泳いでいる様に見えますね♪



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

8月12日に盆踊りを行いました。相馬盆踊り唄を皮切りにスタッフ・利用者様が一丸となって盆踊りを楽しみました。コロナウィルスや災害又、異常気象や他国では戦争等、様々な事が起こっています。平和で穏やかな生活を過ごせる様に願いを込めて唄や太鼓等、気合をいれて盆踊りを行いました。



〔令和四年九月十五日発行〕
 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★

夏バテ後遺症対策

秋になっても疲れが取れない夏バテ後遺症対策は、「冷やさない」事です。夏から秋の変わり目で、涼しさを感じる事も多くなってきました。しかし身体がだるく重く疲れが溜まっています。「風邪や食欲不振で体が優れない」と感じる事はありませんか？それは「夏バテ後遺症」が原因かもしれません。夏の疲れや、体調不良を秋に持ち越さないように是非下記のコラムを読んで頂きしっかり対策をして素敵な秋を楽しんでください。

1・お腹を冷やさないように意識する事。

夏の間に冷たい飲み物を摂取していた胃腸は、冷えて消化機能が低下している為、胃腸の負担が多くなっております。冷たい飲み物を控え、温かい飲み物へ切り替える事が有効です。



2・身体の内側から温めてくれる食物を摂る。

しょうが、蓮根、にんじん、ニンニク、山椒、玉ねぎ、鶏肉、牛肉、餅など、加熱調理し腹8分目に食べましょう。



3・気温に合わせて服装の調節。

朝晩と日中との気温差などで身体を冷やさないようにしましょう。

4・入浴による夏バテ対策。

お風呂につかり、身体全体を温く血流を良くする事が免疫を上げます。

以上の事を実践して健康的な秋を満喫して行きましょう。



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)

ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

e-メール : 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