

南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川

10月に入り、暑さも和らぎ秋の訪れを感じるようになってきました。運動の秋ですね♪。通所リハビリでは利用者さんの目標にあったリハビリや運動を行い、日常生活が安全に送れるようお手伝いしていきます。行事では敬老会と称し、ビンゴゲームを行いました！もれなく景品が、楽しい時間を過ごす事ができました。



ぼたん通信

10月号



南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川

秋風が気持ちの良い季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。当事業所ではレクリエーションで秋を感じるサンマ焼き大会！と称して、アルミホイルで作ったサンマを制限時間内で何匹、網の上に乗せられるか挑戦しました。網を支えているものは小さな紙コップのみ。バランスよく網への乗せられるよう、乗せ方を工夫したり、慎重に乗せたり、でも…、途中で網から逃げ出してしまうサンマもいたりで皆さん笑いながら挑戦されておりました。これからも季節を感じながら皆様と楽しく過ごしていきたいです。



〔令和五年十月十五日発行〕
 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★

季節の変わり目に注意が必要です！

暑さが厳しかった時期が過ぎ、だんだんと過ごしやすい季節になってきましたが、なんだか身体の調子が良くないと感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

季節の変わり目に表れやすい体調の変化

- ・頭痛
- ・消化器官の不調
- ・肌荒れ
- ・めまい



その他肩こり、不眠、倦怠感や気分の落ち込み等、体だけではなく心の不調も季節の変わり目に表れやすい傾向にあります。

季節の変わり目を健康に過ごす為に必要な事

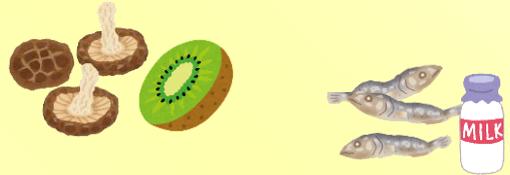
- ・自律神経を整える栄養素を摂る。

ビタミンB群：サンマ、カツオ、ウナギ等、海藻に含まれる
マグネシウムと一緒に摂るとより効果的です。



マンガン：干しシイタケ、キウイフルーツ等

カルシウム：牛乳やにぼし



- ・睡眠をしっかり取る。
- ・室内と屋外の温度差を減らす。
- ・ストレスをためない。
- ・朝食をしっかり摂る。



季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしたいですね。



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