

南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川

3月の行事は雛祭りの撮影会を行いました。お雛様・お内裏様の顔出しパネルを使用し、利用者さんと職員がペアになり写真を撮りました。皆さんの素敵な笑顔は本の葉として作成し、プレゼントさせていただきました。ご自宅でも葉を見ながら撮影時の思い出話をして頂けたらと思います。



ぼたん通信

4月号



南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川

桃の節句。ひな祭りに向けて、花紙にてお雛様を作りました。お内裏様の顔を丁寧にかわいらしく作成し、花紙にのせて完成です。とても可愛く仕上がり利用者様同士で見せ合いながら楽しんでいらっしゃいました。又、ご自宅に持ち帰り、玄関・テレビの横などに飾ってご家族とひな祭りのお祝いをされたそうです。



〔令和六年四月十五日発行〕
 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★

春は入学や就職など新生活が始まる季節である一方、約9割の人が体と心に様々な不調を感じると言われています。この不調を「春バテ」と言います。予防と対策を十分に行い、元気に新生活を迎えましょう！

◎春バテチェックリスト

- 体がだるい □やる気が出ない □目覚めが悪い
□イライラする □昼間眠くなる □夜眠れない

※1 つでも当てはまった方は「春バテ」の可能性が
あります。予防と解消の為に、生活習慣を見直しましょう。

「春バテ」はなぜ起きるの？

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。また、入学や転勤など生活環境が変化すると、気付かないうちにストレスを溜めてしまう事も。そんな気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまう事が「春バテ」を引き起こす要因の一つです。

●春バテの対策について

- 寒暖差の対策**：寒暖差に合わせた服装を心がけましょう。急な冷え込みに対応できるよう上着やストール等がおすすめです。
- 適度な運動**：ウォーキングやジョギング等の少し汗ばむ程度の軽めの運動をしましょう。血流が良くなると冷えの防止になります。また、気分転換になるのでストレスの発散効果も期待できます。
- 入浴でリラックス**：38～40℃位のぬるめで15～20分入る方法がおすすめです。ゆっくりお湯に浸かると血流が良くなりリラックスが出来て、ストレスや疲労感を回復してくれる効果が期待できます。
- バランスの良い食事**：食べ物は1日3食バランス良く摂る事が大切です。ビタミンB1(豚肉・玄米・大豆製品)・ビタミンC(ゆず・ピーマン・ブロッコリー)、カルシウム(牛乳・乳製品・豆類・小魚)、食物繊維が含まれる食品を摂取すると良いでしょう。

当施設への見学も随時行っておりますのでお気軽にお問い合わせ頂きたいと思
います。また施設内の環境につきましても浴室等時間によって見学もできます。
どうぞよろしくお願い致します。



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