

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

カエルの口は何枚入るでしょうか。上肢と体幹のリハビリとして効果的なレクリエーションです。1週間を通して取り組んで頂き、合計点数の1番多かった月曜日の皆様が優勝でした。

しょうぶ湯

香りと懐かしさを体験



★ 曜日対抗レク ★					
7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	13日(月)
90	113	107	124	114	129



ぼたん通信

6月号



南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

5月の五月晴れの気持ち良い日にパワーリハビリ大運動会を実施しました。ピンクチーム対黄色チームでの対抗戦で行いました。ラジオ体操の後、①旗上げ②玉入れ③借り物競争を行いました。玉入れはグラグラする台の上に置いたザルに上手に玉を入れ1点差でピンクチームが勝利しました。243点对228点でピンクチームの優勝でした。皆さん笑い声が絶えない楽しい運動会でした。



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
 (令和六年六月十五日発行)

★南東北須賀川通所コラム★

梅雨の時期、快適に過ごす為に

田植えも終わりもうすぐ梅雨入りですね。2024年の梅雨入りは平年並みの6月中旬と発表されています。梅雨に入ると最も多い体調不良は1位・頭痛【65.6%】2位・倦怠感【40.6%】3位・疲れ【37.5%】の順で多いそうです。他にも「イライラ」「寝不足」「立ち眩み」など感じる方がいるようです。

食事対策

- ① カリウムを摂取しましょう。カリウムは体内の水分バランスを調整し、むくみを防ぐ効果があります。

(ハト麦・小豆・きゅうり・トウモロコシ等)

- ② ビタミンCは免疫力をサポートしストレスに対抗する効果があります。

(パプリカ・キウイ・モロヘイヤ等)

- ③ たんぱく質をしっかりと取りストレスによる消耗を防ぎましょう。

(肉・魚・卵・大豆等)



快適な睡眠

また、快適に睡眠を取る事も重要で適温は20度前後、湿度は40%~70%が理想、蒸し暑いと感じる時にはエアコン等も使用しましょう。



適度な運動

運動にはストレス解消やリフレッシュ効果が期待でき、雨続きの日こそ体を動かす事をお勧めします。ストレッチにより緊張した筋肉を緩めてあげて身体をリラックスさせてあげてください。又、運動の事を英語で『マジック・ピル』=魔法の薬とも呼ばれています。運動は健康に良く効く薬です。



リハビリで皆と運動し梅雨のジメジメを吹き飛ばしましょう。



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 : sukagawacclinic@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