

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

毎日暑い日が続いていますね。台風等も来て気候の変化も気になる8月でした。花火大会や盆踊りが各地で行われていました!!

そんな中、通所リハビリでは、8月の恒例行事の納涼祭を行わせていただきました。射的屋さんや金魚すくい屋さん、ヨーヨー屋さん、かき氷屋さんなど盛沢山の内容でお届けさせて頂きました! 射的が上手な方が多々いらっしゃって拍手喝采でした。金魚すくいも皆さん器用に行っていました。かき氷も大人気で、終始笑顔溢れる時間になりました。

参加して頂いた利用者様、ご協力ありがとうございました。今回参加出来なかった利用者様は来年の納涼祭をお楽しみにしててくださいね!!



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

昔の夏祭りの屋台を思い起こしながら、曜日対抗[金魚すくい]を一週間行いましたティシュペーパーをポイの網にして、時間制限なしで行いました。

金魚・スパーボール・かめのおもちゃと色々なものをすくい、物によって点数が異なります。ある方は、15分かけて全部すくった金魚すくい名人があり、とても楽しい一時を過ごしました。優勝は、ダントツで土曜日が優勝しました。



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
 【令和六年九月十五日発行】

★南東北須賀川通所コラム★



おいしく活発に！秋を健康に過ごすためには？



— 「食欲の秋」に食べすぎを防ごう！ —

暑かった夏も過ぎ食欲の回復する秋がやってきました。「実りの秋」ともいわれ夏の日差しを受け栄養をたっぷり含んだおいしい旬の食材が食卓に並びつつ食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？食欲の増す時期だからこそ、ご自身の食欲を上手にコントロールする方法を学び、食事を楽しみましょう！



— 秋に食欲が増すのはどうして？ —

日光を浴びると私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれ「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の二つの働きを持っています。夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので食欲を抑える働きも弱くなり食欲が増してしまうと考えられています。



— 食べ過ぎを防ぐための食事・調理のポイント —

●食べる順番に配慮する

野菜、きのこ、海藻類などカロリーが低く、食物繊維が豊富に含む食べ物を最初に食べると血糖値の上昇が抑えられます。そのあとにタンパク質（肉や魚）、次に炭水化物（ごはんなど）を食べる様にしましょう。



●噛む回数を増やす

食事をよく噛んで時間をかけて食べる事で満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐ事ができます。



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えます。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 : 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