

「長月」

暑さ寒さも彼岸まで。
とは言うものの、今年
はまだまだ暑そうです。
涼しい秋が待ち遠しい。
そんな季節です。



まなびの場

【夏の疲れを残さないために】

① 服装で体温調整する。

朝夕に肌寒ければ上着や靴下を履き、冷え対策！

② 定期的な運動で汗をかく。

週2〜3回、30〜60分を目安に
じんわり汗をかく位の運動を！

③ 身体を温める食材を摂る。

生姜やネギ…身体を温める。
玄米やゴマ…疲労回復。
味噌や納豆…疲れた胃腸に。
キノコ類…免疫機能の調整。

④ ゆっくり湯船に浸かる。

38〜40度の温度で血行促進する
と、ぐっすり眠れます。

⑤ しっかり眠る。

良質な睡眠で心身の疲労回復。

夏の疲れをリセットし、秋に向けて
心身の状態を整えましょう！

(日就苑介護支援センター 石田)

ご利用者様の声

「体重が減り身体が軽い！」



健康のコラム

【感染症対策6カ条】

1. 基本は手洗い・うがい
2. マスクを着用する
3. 湿度を上げ、定期的に換気
4. バランスのよい食事を取る
5. しっかり寝て、しっかり休養
6. こまめに手指消毒を

最近では「笑い」がストレスを和らげ、免疫の力を強めることがあると言われていますよ！

(看護師 中村)

「職員から」

菅原拓夢 (理学療法士)

雅でリハビリを行って
いく中で皆様の身体の変
化(体力や筋力の増強、
歩行速度の向上等)に驚
いております。今後も皆
様の身体を良くしながら
生活支援していきたいと
思っております。リハビ
リはきつくて大変なこと
もあるかと思いますが、
一緒に頑張っていきましょ
う。今後ともよろしく
お願いいたします。

編集後記

通勤の際、町内の田圃
に目を向けると、稲の穂
が黄色く色づくのが早い
ような気がします。そろ
そろ稲刈り、そして新米
の季節です。