



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	1 体重測定	2 体重測定	3 体重測定	4 体重測定	5 体重測定	6 休
7 休	8	9	10	11	12	13 休
14 休	15 海の日 休	16	17	18	19	20 休
21 休	22	23	24	25	26	27 休
28 休	29	30	31			



(令和6年7月)

まなびの場

【腸を整えて夏を元気に!!】

間もなく夏本番!暑さに負けず元気に過ごす為、『腸』に気を遣った生活習慣を心がけてみませんか?

脳が暑さによりストレスを感じると、腸の働きが鈍り食欲不振、下痢気味になったりします。

腸に良い習慣

- ① 同じ時間に起きる
- ② 朝日を浴びて一杯の水を飲む
- ③ 朝食は必ず食べる
- ④ 決まった時間のトイレタイム
- ⑤ 運動をする
- ⑥ 夕食は就寝3時間前
- ⑦ 入浴は湯船に浸かる
- ⑧ 睡眠時間をしっかり確保



看護師 堀越 祐子

ご利用者様の声

畑に出る前に雅でしている体操を30分行うようにしています。

お知らせ

夏が始まり暑い日が続きます。運動をすると汗もたくさんかきますので、着替えの持参をおすすめします。こまめに水分も摂っていただき、体調管理に気をつけながら楽しく運動していきましょう。

お願い

7月中に、役場から 介護保険負担割合証 が郵送されますのでご持参ください。

理学療法士のあれこれ...

「早く寝たいのに、布団に入ってから気づけば1、2時間経っていた」こんな経験は無いでしょうか?特に最近は暑くて寝苦しい夜が増え、夜中に何度も目が覚めて日中は頭がボーっとしてしまう方もいらっしゃると思います。

そんな方々に、今回は96%の人が約2分で眠りにつくことができるようになるという「**米軍式睡眠法**」について解説していきます。

1. 顔・首の筋肉をリラックスさせます
 2. 肩と腕をできるだけ落としたりリラックスさせます
 3. 大きく深呼吸をし、胸をリラックスさせます
 4. 続いて脚の力を片方ずつ抜きます
 5. 頭の中を空っぽにし、深呼吸を10秒間行う
 6. 次に、左記の3つのどれかをイメージします
- ・穏やかな湖畔でカヌーの上で寝ていて、頭上には澄んだ青空が広がっているところ。

・真っ暗な部屋でハンモックに揺られているところ
・「考えるな」「考えるな」「考えるな」と10秒自分に問いかける

是非取り入れてみて、良い睡眠をとりましょう!

理学療法士 大友 蓮