

リハビリ通信

リハビリ通信

～残暑だより～



6月末の暑りの日。
全員参加の避難訓練を行いました！
手順を確認しながら、みんなで外まで避難しました。
ご協力ありがとうございます！



防災訓練



夏バテ

夏バテの大きな原因は暑さによる食欲低下で冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが悪くなることです。

また、大量の汗をかくことで身体が水分不足になり熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって体調を崩す場合が多いです。

夏バテ予備軍チェックリスト

- 冷たい麺類など火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをよくとる
- 野菜はほとんど食べない
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテストップ！お家でできる予防法

- ①普段から軽い運動し、お風呂にゆっくりつかることで、汗をかき習慣をつけよう。
- ②水分こまめにとり、栄養バランスの良い食事をしっかりととりましょう。
夏野菜は水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱をもった体を冷やしてくれる働きもあるのでおすすめです。
- ③十分な睡眠をとりましょう。30分程度の昼寝をすることも効果的です。



夏の始めに
皆で作った手作り風鈴で
涼を楽しむよ



夏の暑さを吹き飛ばせ！
皆で協力して高得点を狙おう！！



リハビリ通信

今年の立冬は11月7日(木)です。
秋の深さが増す時期で、冬が近づいてきたと感じる人も多いでしょう。
暑さが増してきますので、しっかりと温かい服装をしていきましょう！

旬の食べ物は、カボチャ、サツマイモ、鮭、サンマ、リンゴなど。
美味しいものがいっぱいあります。
旬の食べ物にはその季節に必要な栄養素がいっぱい詰まっています。
積極的に食べて、元気な体を作りましょう！



回生病院通所リハビリでは敬老会、病院全体では秋祭りが開催され、コロナ以前のにぎやかさが戻っています！

みんなで大笑いし、元気いっぱい！



通所での様子やご利用者様の作品が載っている、リハビリ通信は、職員が気持ち込めて年に4回、作成し発行しております。
ぜひ、ご家族様と一緒にリハビリ通信を楽しみにしてもらえたらうれしいです。



リハビリ通信

1月・2月号

年の初めは、去年に引き続き回生社社の初もうでから始まりました。
多くの参拝者様のおかげで、今年も大賑わい！
お守りの種類も増えて、破魔矢やおみくじ、かわいいひょうたんのストラップが仲間入りしました。
今年も一年、皆で元気に！
無理なくリハビリをしていきましょう！



皆のいい笑顔！
シャッターチャンス見逃さないぞ！！



ご利用者様作品集・通所イベントのご紹介



どれも素敵な作品たちばかりです♡



長寿祝い・職員によるダンス

体を張ったロシアルーレット

二人羽織、鬼退治などなど・・・

ご利用者様に楽しんでもらえるような
イベント企画を考えております。

イベントに使う飾り等は、ご利用者様
にもお手伝いいただき、作成しており
ます。