

つかさ訪問看護ステーション & つかさ在宅ケアセンター

です！

残暑バテしていませんか???



8月8日の立秋から9月20日までの暑さのことを「残暑」といいます。夏に弱りきった内臓や温度調整の神経が疲れてしまい身体がだるくなります。

残暑バテという言葉はあまり聞きなれないかもしれませんが、夏が終わるこの時期に起きる身体の不調を指します。

今日からできる残暑バテの対策方法とは？

● たっぴりの睡眠

いつもより少しだけ早く就寝したり、昼寝を効果的に取り入れて身体の自然治癒力を高めましょう。



● 栄養をしっかり摂取

効果的なのはビタミンB1を多く含むものです。
たとえば、豚肉・ウナギ・ニンニクや枝豆、そばや玄米などです。



● 適度な運動

しっかりと睡眠をとって体内に栄養を蓄えたら適度な運動を加えます。運動をする際は、身体にあまり負担をかけない軽いウォーキング程度で十分です。



ちょっとした「意識」と「対策」で快適に過ごしましょう



在宅介護・医療のことでお困りの方、ご相談下さい！！



<p>在宅医療でお困りの方は つかさ訪問看護ステーションまで TEL 078-747-5545</p>	<p>在宅介護でお困りの方は つかさ在宅ケアセンターまで TEL 078-747-6388</p>
--	--



介護老人保健施設

コスモス苑



707便り 9月

3階

今月は誕生日会がありました。
誕生日の方はお1人だけでしたが、盛大に皆さんに祝っていただくことができました。
美味しいケーキをめしあがり、みなさんの笑顔がいつも以上にこぼれました。
主役の方は ケーキを持って、花飾りをつけて大変喜ばれました！完食され、普段より口数もたいへん多く、談笑されていました。満点の笑顔が見られました♪



4階

老健4階でのお誕生日会は、8月は 5名の方がお誕生日を迎えました。
みなさん、おめでとうございます。
お一人ずつ、きれいな花束を手に記念写真を撮りました。笑顔あふれる素敵な1枚となりました。

