

善通寺診療所デイケア リハビリ便り



令和5年7月号

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが、お変わりなくお過ごしでしょうか。これからさらに暑い日が続きますが体調に気をつけましょう。暑さに負けず今月も頑張って運動していきましょう！



今年度から始まった運動カリキュラムの「**四国八十八ヶ所巡り**」

利用者全員で歩行した距離は4月は77.41km、5月は70.76kmでした。5月終了時点で22番札所 平等寺まで歩行したことになります。

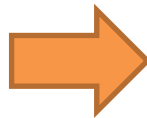


知っておきたい豆知識

脱水について...

脱水とは：**体内の体液(水と塩分などの電解質)**が失うこと。

自覚症状：口渇感、体のだるさ、立ちくらみが多いです。その他に微熱、尿や発汗の減少、全身の脱力感などたくさんの症状があります。



予防するには...

「**こまめな水分補給**」は欠かせません！！体格や食事内容にもよりますが、飲み物からでは最低でも1日1,200ml程度の水分を摂ることが推奨されています。おすすめの飲み物は**経口補水液、スポーツドリンク、麦茶**です。どれもスーパーやコンビニで買えますよ！



現在、3-4時間、6-7時間空きあります。見学や電話でのお問い合わせ等お気軽に連絡をお待ちしています。善通寺診療所内デイケア・中村 ☎0877-62-0311