

善通寺診療所デイケア リハビリ便り

令和6年7月号

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですね。皆様、いかがお過ごしでしょうか。ますます暑くなってきました。しっかり水分補給して体調崩さないようにしていきましょう。

八十八か所巡り 進捗報告



利用者全員で歩行した距離 5月は60.86km
64番札所 前神寺
(愛媛)まで到達しました!



デイケアのファーム ガーデン

暑い日が続く夏を乗り切るための夏バテ対策をご紹介します!!

◎どうして夏バテが起こるの?

⇒室内外との温度差による自律神経の乱れや発汗異常、寝苦しさによる睡眠不足など原因で起こる体調不良のこと

◎夏バテに効果的な食事とは?

1. 1日1.2Lの水分補給を目指す

→起床時、入浴前後、就寝時をこまめに摂取しましょう

2. 肉・魚、卵、豆類などのタンパク質で身体作り

→胃が弱い方は肉類は避け、よく噛んでゆっくり食べるといいでしょう

3. ビタミン・ミネラル・クエン酸で疲労回復を目指す

→ビタミンB1は豚肉、うなぎ、ミネラルはブロッコリー、オクラ、クエン酸はレモン、梅干しなど



食べるのが楽しみ



皆様のご協力ですくすくと育っています!

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

文責：理学療法士
豊岡 真須美