

善通寺診療所デイケア

リハビリ便り 令和7年10月号

朝夕はようやく涼しくなり、
日中は過ごしやすくなりましたね。
今月も体調崩さず、元気に
過ごしていきましょう。

『秋バテ』していませんか？

秋バテは医学用語ではありませんが、夏の暑さによる疲労や夏から秋にかけての気温差や気圧の変化により自律神経が乱れることで起こる体調不良のことです。

対策

規則正しい生活、適度な運動と入浴、バランスの良い食事、水分補給、良質な睡眠

➡ 自律神経を整えることが大事です！

in 8/14~15

ハンビアガーデン(夏祭り)開催

祭

祭



輪投げ



ボールすくい



射的



カラオケ



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