

浜川ハ通信

29年7月1日
④5号発行

浜通り訪問リハビリステーション

7月となり、梅雨の時期ですね！梅雨の時期に、いろいろな体調不良で悩まれることはありませんか？体のだるさや疲れ、食欲不振、下痢、頭痛、風邪…。これらの症状を避けるためにも、梅雨の時期は特に**体調管理**を心がけたいものです。そのためにも食事や睡眠などを見直し、正しい**生活習慣**を意識することが大切になります。今月号は梅雨に負けない健康のポイントを紹介します！！

梅雨特有の疲れやだるさを予防するポイント

運動

適度な運動を心がけると良いでしょう。運動により筋肉を刺激し血行や新陳代謝を促進し、体に不要な水分や老廃物が体から排出されます



休息

リラックス

十分な休息を取って、気持ちをリラックスさせましょう。体調不良の原因となる自律神経の乱れを起こさないようにするため、日中の活動とのリズムをきちんと分けて、生活のメリハリをつけるようにします。



外出

雨が降っていなければ、なるべく外出するようにしましょう。日光を浴びると、体内時計を調整して沈みがちな気分をリセットでき、またより深い眠りへと導いてくれます。



睡眠

十分な睡眠を取る事は、自律神経の乱れを整え気持ちを安定させてくれます。最低でも毎日7時間は睡眠時間が確保出来るようにしましょう。また、起床時間は毎朝同じ時間にすると、生活のリズムを安定させる事が出来ます。



皆さん、梅雨に負けないように
体調に気を付けましょう！！



浜川ハに新しいスターが入職しました



名前：米田 幸二
出身：青森県
職種：作業療法士
一言：45才、独身です。
一生懸命がんばります。



名前：玉枝 香澄
出身：神奈川県
職種：理学療法士
一言：アフリカ仕込みの
元気の良さで頑張ります！