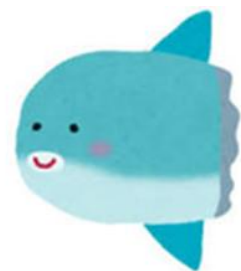


『気仙沼訪問リハビリステーション』

まんぼう通信



皆さん、こんにちは！

令和1年10月1日 No.60

夏が過ぎ、肌寒い日も多くなってきましたね。

急激な温度変化も生じているので、体調管理には十分に注意してください。

9月の事業所活動報告

——宮城県地域リハビリテーション研修会——

当事業所の**管理者 小野寺**が**講師**として

『震災後の気仙沼での取り組みの現状・課題』という題材で講義を行い、**佐藤・齊藤・梶原**の**3名**も参加してきました。

復興に向け、

- ・個人として
- ・理学療法士として
- ・訪問リハビリとして

取り組んできたことを皆さんに紹介しました。



秋バテを予防しましょう！

秋になると気温も真夏より涼しくなるのに、夏バテのような**だるさ**や**食欲不振**、**疲れがとれない**などの**体調不良**を感じることはありませんか？

原因は現代病とも言われている、「**秋バテ**」かもしれません。

～予防方法～

◎こまめに水分を補給する。常温～温かいものがオススメ！

◎日中と夜の温度差に備えて上着を1枚持ち歩く。

◎ぬるま湯にゆっくりとつかり、体を中から温める。



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問リハビリステーション

管理者：小野寺 裕志 TEL：0226-25-8323 FAX：0226-25-8324