



わかすぎ新聞

第31号
令和3年9月1日
発行

株式会社ありがとうの理念～

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。



わかすぎ賞・すすき賞・皆勤賞の表彰を行いました!

すすき賞



★ 半年で116日利用!



★ 半年で100日利用&1年間皆勤賞!

わかすぎ賞



★ 半年で148日利用!

アート賞



★ 半年で100日利用&2年間皆勤賞!

皆勤賞(半年～1年半)



おめでとうございます!
皆さまの健康をこれからも
応援します(▽)/



気を付けたい【秋バテ】原因と対策♪



8月23日(処暑)をすぎ、そろそろ暑さがおさまってきて夏の終わりや秋の近づきを感じる季節になりました。今年の夏の始まりは、30度以上の天気が続き急に暑くなったと思うと、8月に入り大雨や天候に恵まれない日が続く、家の中で過ごすことも多かったのではないのでしょうか?涼しくなってくるのは嬉しいのですが、この時期から注意したのが夏バテの後にくる【秋バテ】暑さが落ち着けば夏バテは治るはず!と思っていると実は危険なのだとか。

☆【夏バテ】と【秋バテ】どう違うの?

- ・【夏バテ】⇒暑さのせいで、食欲・体力・気力が落ち、なんとなく体がだるいな～というのがおもな症状です。
- ・【秋バテ】⇒立ちくらみ、めまい、睡眠不足、食欲不振、頭痛、食欲不振、頭がぼーっとしてしまうような症状が出ると言われています。



食欲の低下、頭がぼーっと

☆原因は?

- ・冷房が効きすぎた部屋と外気温との温度差で、自律神経が乱れたままになっている
- ・冷たいものを摂取することが多い
- ・暑さによるストレス



少しずつ過ごしやすくなっても、夏の暑い時期と同じ生活習慣を送り、体が冷えてしまっていることが主な原因だとか・・・【夏バテ】と【秋バテ】、症状に大きく違いはありませんが、【夏バテ】の症状をきちんと解消しないとそのまま【秋バテ】に繋がりがやすいと言われています。

☆対策は?

・まずは体を温めることを意識して!すぐにできるなら、やっぱり【お風呂】がおすすめです。



暑い夏はシャワーで済ませていたなんて方も、きちんと湯船につかって血の巡りをよくするように心がけてみてください。お風呂に入るとリラックス効果・安眠効果があるので、心身ともに体調改善が期待できますよ☆

また、普段の食事では温かい【みそ汁】や【スープ】を添えてみたり、お水を常温で飲んだり、冷たいものを避け温かい紅茶やハーブティーを選んでみるなど、体の中を冷やしすぎないようにするのも◎! 処暑をすぎると秋はもうすぐそこ!今からしっかり体の血の巡りを良くして、元気な自分で秋を迎えましょう!



高島 和代 から一言



昨年度より新型コロナウイルスの影響で、外出する際のマスク着用が定着しました。マスクをすることに抵抗なく過ごせるようになってきましたが、長時間マスクをしていることで知らずのうちにぽかんと『口呼吸』となり口の中が乾燥してしまいます。そのため唾液が減少して虫歯や歯周病の原因菌が繁殖しやすくなり、口臭の原因にもなります。『鼻呼吸』を意識し、マスクの中でも笑顔を忘れずにいてくださいね。

リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

