

くぬぎず便り



暑さの前に知っておきたい

夏バテ予防について！



初夏の候、風に初夏の気配を感じる季節になりました。皆様はお変わりありませんでしょうか？今回は「暑さが来る前に知っておきたい夏バテ予防」についてです。皆様は夏バテをした経験はありますか？なった事のない方にも対策をお伝え出来ればと思います。

主な原因：自立神経の乱れです。その要因は、睡眠不足、体の冷え、気圧や生活リズムの乱れ、強い紫外線等です。

対策方法：入浴、食事、水分摂取、休養が大事だそうです！

入浴は暑いお湯はNGです。41度以下で、体を温め過ぎないことが重要で、マッサージをしながらリラックスタイムを過ごしましょう！深呼吸でもリラックス効果があります。①3秒かけて鼻から軽く息を吸い込む。②時間をかけて口からゆっくりと息を吐き切ることで自立神経が整いやすくなります。

夏バテ予防について簡単に説明させていただきました。気が向いた時でも構いませんのでお試しになって下さい。次回の認知症カフェでは「夏バテ予防と食形態について」を講話予定です。ランチ食べながら学ぶ貴重な体験ですのでお腹をペコペコにして来て下さいね。



南陽 はつらつデイケア
Instagramのご紹介



くぬぎずカフェも
紹介されております♪



くぬぎずカフェ開催しています



カフェ開催日のご案内



令和8年5月9日（土）に南陽市柵塚にある小規模集会所で「てぼっこ・くぬぎず合同カフェ」を開催しました。テーマは「物忘れと認知症の違い」についてです。

看護師による講話のあと、認知症にまつわる「かるた」を行い、お手つきが出たり、同時でのジャンケン勝負があつたりと盛り上がりました。

新しい建物での開催となり、「気持ち良い」「また来たい」などのお声も聞かれました。またこの場所での開催を企画していきたいと思えます。



7月11日（土）10:00~11:30

場所：佐藤病院外来棟

費用：無料

講師：佐藤病院 栄養科

テーマ：夏に負けない体をつくろう

今後は季節にちなんだイベントも考えています！

※事前申し込み制ですので、下記問い合わせ先までご連絡下さい。



編集後記

新年度になり、カフェ担当職員も変更があり新たな職員も参加することとなりました。皆様に有益な情報も増えるかと思えますので、今後とも体験型カフェを楽しみにして下さい。

記事製作者：作業療法士 棚井

問合せ：0238-43-6040（直通）
佐藤病院認知症疾患医療センター 南陽市柵塚 948-1