



さざなみ便り

令和6年
9月号

Vol.

残暑厳しくまだ暑い日が続いています。
夏の疲れが出て夏バテになりやすい時期ですので
体調には十分気を付けましょう。
夏バテを防ぐには軽い運動と食事をしっかり摂り
質のよい睡眠が大事です。
規則正しい生活リズムを心がけましょう。



今月の行事

9月23日(月)

～手作り昼食～

メニューはお楽しみに！

楽しみにしていて
下さいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

津田 弘一さん 9月8日

藤井 豊さん 9月11日

自宅できる
手指体操

動画で見る

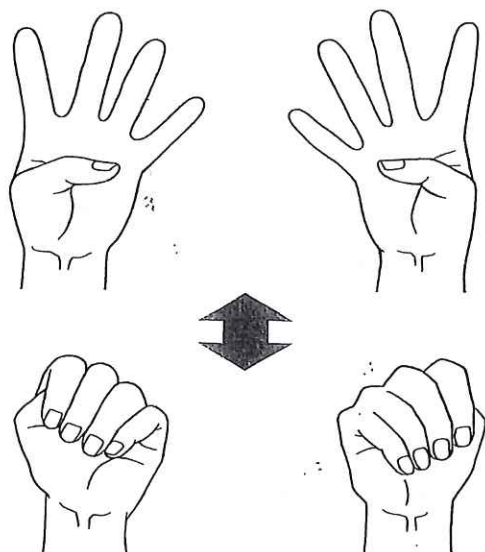


様

指を動かすと、指の柔軟性が上がるだけでなく、
脳の活性化にもつながります。

指折り 2セット

両方の指を一本ずつ折ります。
すべて折ったら、同じように1本ずつ開きましょう。



～ お願い～

- 1、昼食は残さず食べましょう
ごはんやおかずが多い場
合はスタッフ伝えて下さい
減らすこともできます。





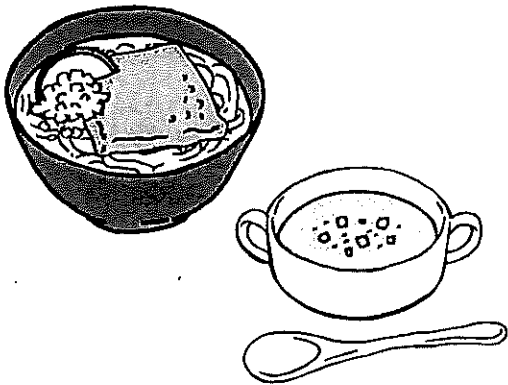
配布資料

残暑バテに気を付けましょう

夏の終わりから秋にかけて、残暑が原因で起こる体調不良を「残暑バテ」といいます。近年は残暑が厳しいため、注意が必要です。

残暑バテを防ぐポイント

温かいものを食べる



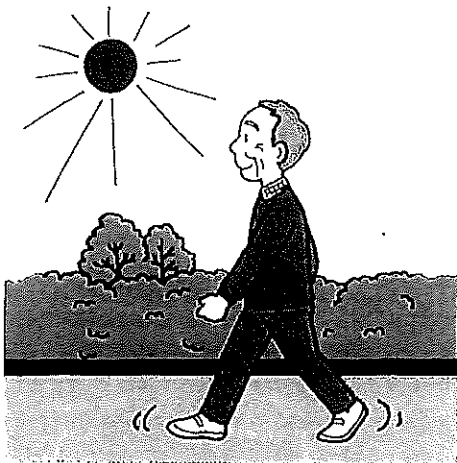
うどんやスープなど温かいものを食べるようにしましょう。ショウガやネギ、根菜類など、身体を温める効果がある食品を取るのもおすすめです。

寒暖差に注意する



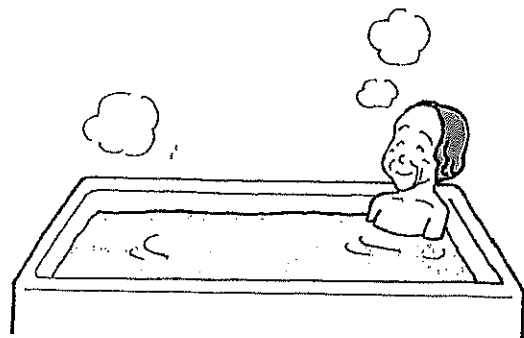
昼間と朝晩の寒暖差で体調を崩さないよう、上着やひざ掛けなどで調節しましょう。

軽い運動をする



散歩など、適度な運動を習慣にすることで、自律神経が整えられ、睡眠の質が上がります。

入浴で身体を温める



38〜40℃程度のぬるめの湯につかり、身体を温めます。寝る1〜2時間ほど前に入浴することで、入浴で上がった体温が就寝時に下がり、寝つきが良くなります。