

## 11月も秋バテに注意

今年は厳しい残暑が続きました。秋の訪れは嬉しい一方で、冷えや乾燥等の環境変化により、体の不調を感じやすい時期です。11月も「秋バテ」に気を付けましょう。

**CAUTION**

・頭痛・めまい・疲れやすい・倦怠感・食欲低下・意欲低下・不眠・下痢や便秘など

**CAUTION**

### 予防法

#### 適度な運動を習慣づける

- ・散歩やストレッチなどの軽い運動を習慣づける
- ・歩くなどの運動は抑うつ気分の改善につながる



#### 規則正しい生活を心がける

- ・出来るだけ決まった時間に起床し、太陽の光を浴びる
- ・バランスの良い食事を摂る
- ・夜はリラックスして過ごす



#### 体を冷やさない

- ・食事は温かいもの、飲み物も常温や温かいものを摂る
- ・入浴は39℃～40℃くらいのぬるま湯にゆっくり浸かる

### 現在のサービスの空き状況

訪問リハビリ	月	火	水	木	金	土	通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00～12:00	×	×	×	×	×	×	《午前》 9:00～12:15	△	○	△	×	×	△
《午後》 13:00～17:00	×	×	×	×	×	×	《午後》 13:30～16:45	○	×	○	○	○	×

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

#### 訪問リハビリテーション

新規の方は主治医が当院の医師である方を優先します

TEL：03-3387-8738（直通）

FAX：03-3387-5611

責任者：北地 雄 作成者：片桐 創太

#### 通所リハビリテーション

TEL：03-3387-5238（直通）

FAX：03-3387-5464

責任者：阿部 美紗子