

残暑を感じる今日この頃、皆様体調に不調を感じていませんか？
 少しずつ秋を感じ始める気候になってきました。
 秋といえば「食欲」「読書」「運動」など趣味を始めるいいきっかけ
 作りができそうですね。
 この機会をチャンスに何か始めてみてはいかがでしょうか。

9月19日は営業日、23日はお休みです

森だより

No.80 令和4年9月



リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



家族のために、できること。

合言葉は
まかせて

高齢者の感染は
家庭内が
6割

家族にこんな方がいたら、協力しあって対策を

高齢者や
基礎疾患があるなど
重症化リスクが高い方

咳や発熱など
コロナ疑いの症状がある方

受験生など
特にコロナを避けたい方

ま
か
せ
て

すく

マスク



家庭内でもマスク着用
飲食中も「おはなしはマスク」

んき

換気



定期的に換気

んよう

専用



タオル、コップ等は自分専用
食事でも大皿ではなく、取り分けて
できれば居住スペース、食事の時間も分けて

あら

手洗い



せっけんでこまめに手洗い
洗っていない手で目や鼻、口などを触らない

体調不良の場合は かかりつけ医または「受診・相談センター」に相談 ☎ 0776-20-0795

！ 感染者が増えています ！

・発熱、喉の痛み、咳などの風邪症状が見られる場合はすみやかに医療機関を受診してください。

・基礎疾患をお持ちの方で風邪症状が見られる場合は、まずかかりつけ医または最寄りの医療機関まで

電話にて相談してください。

なるざ施設内での
マスク着用に
ご協力ください！



先月の活動

～コースター作り～

クラフトテープを編み込んで作るコースターです。
 同じ色で統一感を出したり、色を変えて色彩豊かにしたりしていました！



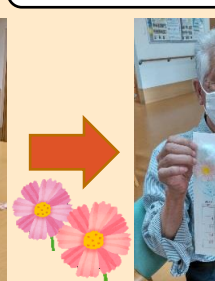
細かい！



完成！

～カレンダー作り～

秋の風景に彩り華やかなコスモスと赤とんぼをイメージしてみました



できあがりました！

～その他活動～



季節の
塗り絵

色鉛筆は
奥深いです…

ミニゲーム(キャップ積みゲーム)



凄い！

最高記録は

1位 22個
2位 21個
3位 17個

でした！

裏面に続きます…

～料理教室～

8月のレシピ 手作り八つ橋



生地を混ぜていきます♪



しっかり焼きます！



大事なあんこの詰め作業！



お土産で有名な
八つ橋を作りました！

甘～いあんこは
皆さんに大人気♡

欲張ってたっぷり
入れると破れちゃい
ますよー(^-^)

えっ！夏だけじゃない！？



この時期は「秋バテ」に要注意！

真夏の暑さに体がついていけない「夏バテ」とは違い、夏の疲れを引きずったまま秋を迎えて起こるのが「秋バテ」です。自律神経の乱れは「冷え」から起こるものが多く、食事による冷えと冷房による冷えの2つが主な原因として挙げられています。

猛暑の夏は食欲が落ちてしまい、冷たい食べ物や飲み物をたくさん摂りがちになり、内臓が冷えて機能低下を引き起こしてしまいます。

そして、熱中症予防で昼夜とも冷房の効いた部屋で過ごすことが効果的な方法とされていますが、一方で長時間冷房の効いた部屋にいると体が冷えすぎてしまうことがあります。

こういったことから自律神経が乱れてしまい、疲れやすく倦怠感がある。肩こりや頭痛、食欲不振や胃もたれ不眠、めまいや立ちくらみ、さらには便秘や下痢などの排便コントロールにも影響があるとされます。

秋バテかも？
と思ったら…



まずは乱れた自律神経を
回復させましょう！

対策その① 入浴



暑い夏は、湯船につからずシャワーで済ませることもあるかもしれませんが、秋バテの冷え予防には湯船につかることが一番効果的です。

39度前後のぬるめのお湯につかると、血流の改善や、副交感神経が優位となり、自律神経の乱れを修復してくれます。



1分でできる！くるくる耳マッサージ

① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる



② 耳を軽く横に引っぱりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



対策その② マッサージ&ストレッチ

体が冷えると全身の血行が悪くなるので、マッサージやストレッチで血液のめぐりを良くすることも秋バテ予防と症状の改善に効果的です。入浴後に行うのがオススメです！

