

9月とはいってもまだ暑さを感じるこの季節。  
体調不良を感じてはいませんか？ヒグラシが鳴きはじめ  
日が暮れるとふと、秋を感じる今日この頃です。

**9月16日（月）は祝日ですが営業します**

**9月23日（月）は祝日のためお休みです**

# 森だより

No.104 令和6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

## なるざの森よりお知らせ

### 運動後は必ず水分を取るようにしましょう。

一度に大量にとるのではなく、こまめに少しづつ飲むことが効果的です。

スポーツドリンクや経口補水液も効果はありますが含まれている塩分や、砂糖の量にも要注意です。飲みすぎは厳禁です。

給水機がなるざ入口にありますので  
リハビリ後は積極的にご利用ください。



### のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
**1.2L(リットル)を  
目安に**



- 1時間ごとに  
コップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は  
**塩分も忘れずに**

※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょう。

### 先月の活動

#### ～作品作り①～

#### メダル作り

パリオリンピックが終わりましたが  
なるざではまだ終わってませんよ～！



#### ～カレンダー作り～



#### ～その他活動～

#### せんべい屋&お好み焼き屋ゲーム



せんべいと  
お好み焼きを  
裏返しあって  
割合が多い方が  
勝ちという  
ゲームです！



とても白熱した  
戦いでしたよ！



裏面に続きます...

## ～お料理教室～

8月のレシピ 冷え冷えジェラート



ミックスベリーと  
バナナを冷凍して  
隠し味にはちみつを  
入れてみました♪

豆乳の優しい味わいで  
涼しげいおやつタイム  
となりました。



9月3日は「睡眠の日」！

# 毎日きちんと眠れていますか？

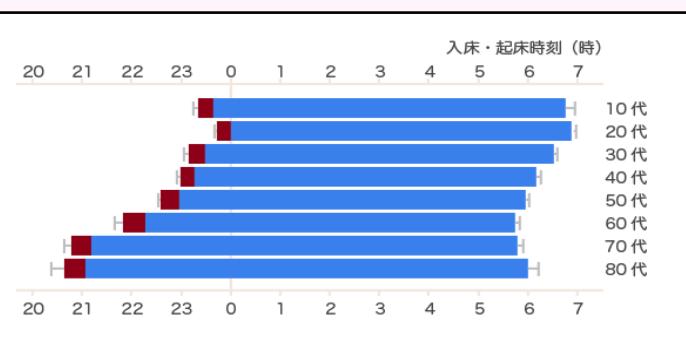
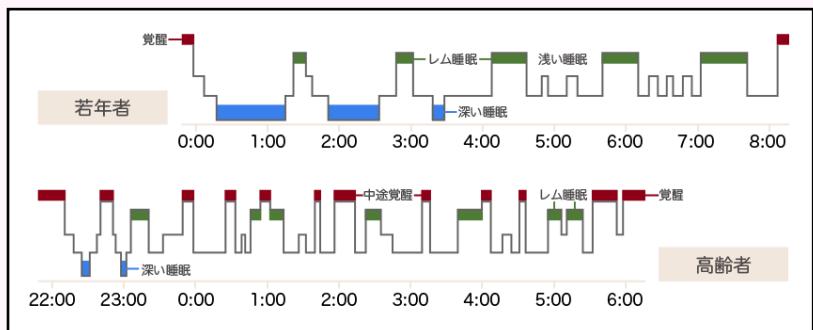
年齢とともに睡眠は変化します。健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。また睡眠を妨げるこころやからだの病気にかかると、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などのさまざまな睡眠障害が出現します。原因に合わせた対処や治療が必要です。



年齢とともに睡眠が変化する！？

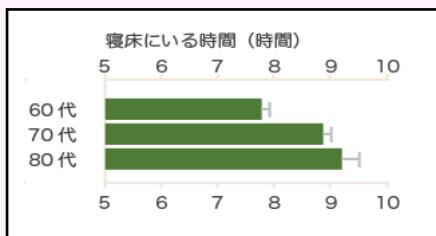
高齢者では若い頃にくらべて早寝早起きになります。これは体内時計の加齢変化によるもので

睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。したがって高齢者の方の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。(右図参照)  
眠気が出たら床につき、朝方に目が覚めて二度寝ができるようであれば床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。



早寝早起きは結構ですが、眠気がないのに  
「やることがないから寝床に入る」ことはやめましょう。  
寝つきは悪くなりますし、中途覚醒が増えてしまいま  
す。年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は  
短くなります。

一方で寝床にいる時間はどうでしょうか。高齢者ほど  
寝床に入っている時間が長いことが分かっています。  
睡眠時間が短くなるのに寝床にいる時間が長くなっ  
ています。(左図)



結果として疲れぬままに寝床でうつらうつらしている  
時間が増えて睡眠の満足度も低下してしまいます。

厚生労働省HP「e-ヘルスネット」より抜粋