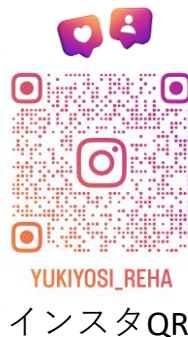




# 通所リハビリテーション ゆきよし通信

送迎エリア：新潟市江南区、東区・中央区・秋葉区の一部

専門スタッフのリハビリにより、運動機能の維持と向上を支援します。  
要支援1～要介護3の方までご利用いただいております。



YUKIYOSI\_REHA  
インスタQR

2024年

9月号

No.52

まだまだ残暑が厳しい季節です。暑さによる食欲不振や疲労感・だるさなど体調を崩しやすく注意が必要です。残暑の時期の体調不良を予防する方法を3つ紹介します。

## 【予防のための3つのポイント】

### ①軽い運動

身体を動かすことで睡眠の質を上げたり、血行を良くして胃腸のはたらきを改善させたりする効果が期待できます。



### ②バランスの良い食事

1日3食バランスのよい食事を意識しましょう。特に老廃物を排出して疲労回復効果のある豚肉や大豆など、ビタミンB1を含む食べ物を摂るようにしましょう。



### ③冷え対策

冷房などで冷えた身体を温め、自律神経のバランスを整えましょう。温かい飲み物やしょうがなど、身体の内側から温まる食品を積極的に摂ることや、入浴で体を温める事が効果的です。

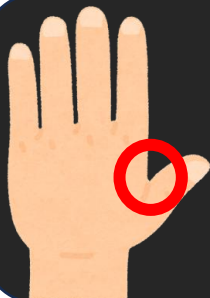


## 【自分でできるセルフケア】

気付いた時にどこでも簡単に行える手のツボ押しをご紹介します。秋は寒暖差だけでなく、台風や低気圧などで気圧も上下しやすく、自律神経が乱れやすくなります。さまざまな体調不良を引き起こす原因となる自律神経の乱れをツボ押しで未然に防ぎましょう！

### 合谷（ごうこく）

合谷は多くの症状に効果がある万能のツボです。手の甲側の、親指と人差し指の間のくぼんでいるところを押します。（10秒）



### 労宮（ろうきゅう）

労宮は自律神経を整えるツボで、場所は手のひらの中指と薬指の間の部分です。（10秒）



## 各スタッフのコメント

### 理学療法士 菅原

暦の上では秋ですが、暑い日が続いていますね。ご自宅で過ごす時間も多くなりますが、皆さんは何をして過ごしていますか？私は手先を使う作業が大好きで、編み物やレース編みが趣味です。今は糸巻きと指だけで編むタティングレースに挑戦しています！皆さんの趣味・特技もぜひ教えてください。

### ケアスタッフ 高橋

6月より楽しいちデイサービスから異動してきました、ケアスタッフの高橋です。14時までの勤務になりますが、楽しく元気にリハビリが出来るようお手伝いさせていただきますので、どうぞ宜しくお願いします！

### 送迎職員 金子

6月から通所リハビリに異動になり、8月でパート歴10年になります。この間、色々な方に支えていただき今日までできました。感謝しかありません。これからも安心・安全を心掛け、仕事をしていきたいと思っております。



医療法人社団

らぽーる新潟

ゆきよしクリニック 通所リハビリテーション

〒950-0122 新潟市江南区稲葉1-4-3 TEL:025-382-3845