Hanazono Keasenntar





祝



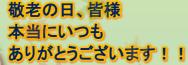
















10月 ワンポイントリハ 今回のテーマ

「自律神経の整え方」

自律神経は体の状態を整える働きがあり、 自律神経が乱れると・・・・・。

不眠や疲労感、頭痛、肩こり、動悸や息切れ、胃痛や下痢、 **更秘**などの消化器症状、**イライラ**や不安などさまざまな症 状があらわれます。

自律神経を整えるためには

Dストレス解消を心がける

・・楽しい会話、よく笑う、散歩など

2)生活リズムを整える

・・朝起きて日光を浴びる、食事をしっかり摂る

などがとても重要です。

症状がつらく長引くときには、無理せず専門家に相談す ることも大切です。



ポイントなど、 詳しくはリハスタッフまで!

理学療法士 池崎 大悟

≪ コロナウイルス・インフルエンザ 感染症に注意しましょう≫

日中はまだまだ暑いですが、朝晩の寒暖 差が大きくなってきました。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時 期です。コロナウイルスやインフルエンザ が増えてくる時期にもなりますので、手洗 い、うがい、マスク着用などの感染対策と 共に、感染症にかからない、体力づくり、 免疫力アップに努めていきましょう。 はなぞのケアセンターでは、皆様が安心 して過ごせるよう感染対策を継続してい ます。



『ご理解とご協力のほど、 よろしくお願い いたします。』

10月のコラム 秋祭り・・

えました。











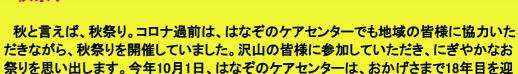












今年は、ご利用者と職員で一緒に楽しむ「開設記念祭」を10月14日に開催いたします。

昔を思い出し、ヨーヨー釣りや射的など楽しく過ごしましょう。



「まだまだ暑い日が続きますが、体調管理をして

元気に楽しく過ごしましょう!!」



【10月の行事予定】

- •創作活動
- •紅葉見学
- ・秋祭り
- •誕生会

はなぞのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23 TFI: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

http://www.shunkokai.ip



