

8月号 「夏バテを防止して猛暑を乗り越えよう」

夏バテとは…?



●睡眠不足
寝苦しい夜が続く

●室内外の気温差
(自律神経の働きが崩れる)

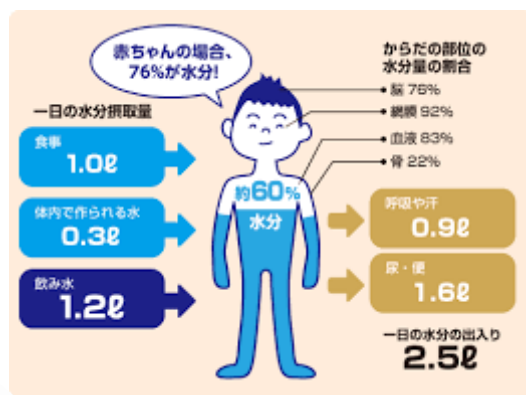
●栄養不足
食欲がなくなる

●水分・ミネラル不足
汗をかくことで失われる

総称のこと

●夏バテを防ぐ生活習慣

1. こまめに水分補給をする
2. 温度差や体の冷やしすぎに注意
3. 睡眠をしっかりとする
4. 1日3食いつも以上に栄養バランスを心掛ける など



●夏バテ予防の食べ物



タンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して取ること



主に肉や魚、卵、大豆製品、野菜 など



水分補給や睡眠・食事をしっかりと元気な体を作しましょう

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》 9:00~12:00	×	×	×	×	×	×
《午後》 13:00~17:00	×	×	×	×	×	×	《午後》 13:00~17:00	×	×	△	×	△	×

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

【お問い合わせ】総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL : 03-3387-8738 (直通)

FAX : 03-3387-5611

責任者 : 北地 雄

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 作成者 : 関 久美子