

2015年 平成27年  
7月15日 水曜日

# 虹だより 第33号

発行 医療法人社団 英仁会  
介護老人保健施設 虹ヶ丘  
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6  
電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

先月から、収穫祭に向けて準備を行っています。通所リハビリの職員が、畑を耕し、ジャガイモの種を植えていました。

また、ご利用者様から、アドバイスをいただき、そのアドバイスをもとに育てています。今月に入り、花も咲き始め、順調に育っているようです。

昨年は、育てたジャガイモを使い、ケーキ作りを行いました。今年は、何を作るのか楽しみにしていただければと思います！



# 夏祭り

当施設では、7月30日(木)に夏祭りを開催します。施設内は、職員手作りの飾りなどもあり、夏祭りの雰囲気を感じられるようになりそうです。

昨年は、天気にも恵まれ多くのご利用者様、ご家族様に来ていただき嬉しかったです！今年度も、皆様に楽しんでいただけるよう、準備を進めています。



大久保OTの  
リラックスリハビリ！



みなさん、こんにちは。徐々に暑いと思う日が増えてきましたね。暑さが本番になる前に夏バテと無縁の健康な身体を手に入れたいと思いませんか？

そのために必要なのは、ヘルシーな食事と運動の習慣、十分な睡眠...と、あたりまえのことですが、思ったようにできるとは限りません。

そこで、今の生活を確認しながら、無理せず健康的な習慣を手に入れましょう。

## ① 良質な深い睡眠をとる

熱中症「対策」としても、十分な睡眠は欠かせません。睡眠はいつぱい取れば良いというわけではなく、一般的に大人は6〜9時間の睡眠で良いと言われています。また、グッスリ眠るためには、寝室の気温が適切で、十分に暗く静かであることが重要です。

## ② 食事の日記をつける

一週間で良いので、食事の日記をつけてみましょう。食に関する自分の落とし穴に気が付けば、対策を立てることが出来ます。

たとえば、朝の果物は、夕食後のスイーツの誘惑に負けるよりずっと健康的です。さらに、決まった時間に食べることは、朝食を摂ることと同様、ぜひ守りたい習慣です。

## ③ 無理のない適度な運動をする

週に2〜3回の運動は、健康とすっきり体型の維持にも効果があります。身体のだるさ、筋肉も使えるように運動に変化をつけ、心肺機能を高める訓練も忘れないようにしましょう。

出来ることから生活習慣を見直していき、夏バテ知らずに乗りましょう！



