



『秋バテ』をご存じでしょうか？
 今年の夏は、猛暑続きで皆さん体調が優れない方が多くみられるのではないかと思います。
 少し涼くなれば、夏バテも解消できると思っ
 ているかと思いますが、だるさや疲労感を感じて
 いるのでは？それを『秋バテ』といいます。
 後で詳しく説明しますね(^-^)*

森だより

No. 33 平成30年9月

リハビリスタジオ なるぎの森
 TEL 0776-77-2251
 あわら市二面2丁目301番地

9月 行事予定

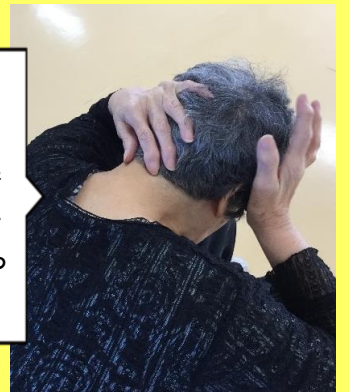
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
買い物&玉入れ				
10	11	12	13	14
買い物&ゴゴ楽体操				
17	18	19	20	21
祝日 敬老の日	料理教室&DVD鑑賞			
24	25	26	27	28
カレンダー作り&棒回し				

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認ください。
 ※9/24は祝日ですがなるぎの森は営業します!

今月の出来るようになりました！ Y.M様

洗髪時、洗い残しが心配されていました。
 リハビリで練習を繰り返すことによって、
 出来るようになりました！

右側が洗いにく
 困っていました。
 首を傾げ、左手で
 カバーする方法を
 指導してもらったら
 出来ました！！



～お菓子レシピ～

★ フルーチェで簡単パフェ ★

【材料(5人分)】

フルーチェ 1箱 シリアル 適量
 牛乳 200ml フルーツ 適量

【作り方】

- ① ボウルにフルーチェと牛乳を入れ、軽くかき混ぜ、固める。
- ② 適当な大きさにフルーツを切る。
- ③ 器にシリアル → フルーチェ → フルーツの順に入れる。

※ホイップクリームやアイスクリーム、チョコソースなどを飾りつけてもいいですよ♪

調理練習 8月20日～24日

フルーチェを使った簡単なパフェです。
 皆さん楽しそうに調理されていました。
 家でも試してみてくださいね(*^_^*)



楽しみながら運動機能向上！

【お手玉ホッケー】



力加減が難しい！
 最高得点を目指して
 楽しめます(*^_^*)

【ゴゴ楽体操(棒体操)】



普段の日常生活では
 使わない筋肉を効率
 よく使う事ができます。
 家でお試しになる時
 には杖などを使って
 みて下さい。

手指から脳トレーニング！

【 風鈴作成 】

バランスはどんな感じ？
ここにももう一つ貼る方がいいと思う？



細部までこだわりますよ！
やっぱりかわいいほうがいいですからね♪

【 壁画作成 】

一枚ずつ丁寧に貼っています
どんな仕上がりになるか楽しみです



細かい部分も上手に切れますよ
次はどれを切りましょうか？



完成！

知っておくといひ話

秋バテ予防&対策をしましょう

夏バテと秋バテの違い

夏バテといえば、暑さのせいで体力や食欲がなくなったり、体がいつもより元気がないといった症状を指します。寝込んだりするほどの大きな症状もあまりないので、夏バテになると、自然に体力が回復するのを待つ方が多いと思います。

ところが最近の夏バテは猛暑の為、外と中との温度・湿度の差が急激で、体がついていけず自律神経を乱したり、クーラーでカラダが冷えきってしまい、血の巡りが滞りがちに。そして、秋口になってから、ドッと疲れが出はじめ、だるさが取れず、疲労感や体の不調として現れてきます。



秋バテの原因

季節は秋になり、朝晩少しづつ涼しくなりつつあるのに、夏の生活リズムや習慣のまま過ごしていませんか？ 秋は、朝晩と日中の温度差が激しいため、風邪を引きやすく、さらに体が冷えやすいので体調を崩してしまうことも。夏の暑さを引きずったまま、薄着や冷たいモノを取り過ぎると、体の表面は暑いのに、体内は冷えた状態となり、夏バテ解消どころか、余計に体調を崩してしまう『秋バテ』になってしまいます。自律神経の乱れと冷えこそが、『秋バテ』の主な原因！ 冷えを取りのぞき、血のめぐりをしっかりとケアしてあげましょう♪

秋が旬の食べ物は体内を温める効果があるものが多くおすすめです！



オススメの食べ物



カボチャ



さつまいも



豆乳



ぎんなん



山芋



シイタケ



鮭