

通所リハだより

♥ 2020年8月号 ♥

★～七夕～★



七夕飾りをフロアに飾りました。
多くのご利用者様の短冊を飾ることができました。
皆様の願いが叶いますように！！

★ご利用者様の作品★



素敵な作品、いつもありがとうございます！

★レストア農園のご紹介★

ゴーヤ



【効能】
疲労回復・感染予防

トマト



【効能】
ぜんそく・花粉症・
骨粗鬆症予防

キュウリ



【効能】
利尿作用とむくみ
の改善

ナス



【効能】
のぼせ・高血圧予防・
体を冷やす・コレスト
ロールを下げる

レストアで育てている野菜をご紹介します。
今は夏野菜が沢山実っています。
施設の外周をリハビリしている際に、ご利用
者様からは、「大きくなってきたね」
「美味しそうね」などの声が聞かれます。

ミニトマト



ピーマン



【効能】
夏バテ・疲労回復

今月の予定

- ・ 8/3 (月) 8/11 (火) 8/20 (木) ひばりの会
- ・ 8/10 (月) ~8/16 (土) お誕生日会

施設からのお知らせ

自分にあった快適な温度を設定しましょう！

東日本大震災後の電力不足から、「冷房の設定温度は控えめに、28℃」という呼びかけが行われました。28℃は「健康に良い夏の室温」ではありません。節電しても職場などで特別な措置が必要ない上限の気温として示されました。

28℃の室温でも熱中症になって死亡する人が続出したことから、その後マスコミでは具体的な温度を指示しなくなりました。適切な温度は個人差があります。無理をせず、自分に合った快適な室温に設定して、熱中症を予防しましょう。

熱中症