

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！

8月に入り、日差しもひととき強くなり、
まだまだ暑い日が続きますが、
体調を崩されません様、くれぐれもご用心ください。



ハビリス 西さわらぎ たより



ハビリスでは「アメブロ」でスタッフブログ行っています。
ハビリス西さわらぎで検索してみてください<http://ameba.jp>



ハビリス里庵の様子

ハビリスの機器のご紹介 ～ルームマーチ～



輪投げ

写仏の作品

朝顔塗り絵作品

七夕の様子



皆様のお願いが
叶いますように！

ルームマーチの効果

椅子に座ったまま、膝の
屈伸運動が行える機器です
スペースを取らず手軽に運動が
出来て、自転車の様な
乗り降りの必要がなく
安全に、利用出来ます
●運動不足の解消
●下肢の筋力アップ
●心肺機能の強化
等の効果が期待できます

発行月 R5.8月

発信元

(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 132

谷口 由里

8/8は栄養の日です ～今年のテーマは間食～



間食を取り入れましょう！

ライフスタイルの多様化に伴い規則正しく、
1日3食摂取する事が難しい人が少なくありません。
夜勤のある人、日中忙しくてお昼を食べられない人など、
現代の多様なライフスタイルに合わせて食事を考える事が
求められ、そういった方には間食を取り入れることが
奨められております。

1.「間食」とおやつは別物です

間食=おやつではなく、おにぎり・チーズ・パン
サンドイッチ・フルーツ等も含まれます

2.大事なことは1日に食べる総量は変えないこと

間食をする時は夕食のご飯を少し減らす等工夫

3.自分にとって1日に必要なエネルギー・栄養量を把握する



熱中症を予防しましょう！



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう！

- こまめな水分補給を
- マスク熱中症に注意しよう
- 直射日光を避けよう
- 日傘や帽子を忘れずに
- 無理をせずに休憩を
- エアコンを上手に活用
- 適度な水分補給を忘れずに
- 夜間や就寝中も温度・湿度管理を
- 周りの人と声をかけあおう
- 栄養バランスの良い食事を

8月11日(金)祝日から8月15日(水)まで
夏季休暇のためお休みになります。



よろしくお願い致します。



医)高島整形外科ホームページからも
ハビリス西の詳細をご覧いただけます。

また見学や体験利用、随時受付しております！
お問い合わせは上記まで、お気軽に
お電話ください！

