



9月の予定

- 2日(月) 14時15分～ シェイクアウトとやま
- 6日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～
- 9日(月) 9時00分～ 理容サービスふらっと
- 13日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～
- 20日(金) 14時30分～ ティサービス水害訓練

※水害訓練のためエレベーターは20分程度使用できません

- 27日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～

※ 20日(金)「移動販売とくし丸」の

営業はお休みさせていただきます。

ご了承ください。

高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





先月は夏バテ防止について、今月は夏バテの回復方法についてです。今年も猛暑日が続き、体温より暑い日もありました。熱中症を避けて家に籠る日が多くなり、下肢筋力低下によるフレイルのリスクも出てきます。昔は不要だった様々な対応が必要な時代になってきました。夏も終わり秋風が吹く頃になって、「なんとなくだるい」「最近疲れがとれない」等、これらは下記の夏バテが要因だと思われます。

- 〈自立神経の乱れ〉 → 温度差がある空間の行き来
- 〈脱水症状〉 → 汗などで体内の水分・ミネラル不足
- 〈栄養不足〉 → 暑さによる食欲の低下
- 〈睡眠不足〉 → 夜の蒸し暑さ

◎解消には、食事、入浴、睡眠が大事になります！

食事→疲労回復にはビタミンB1を積極的に摂ると良いです。ビタミンB1はブドウ糖をエネルギーに変える際に必要とされ、不足するとエネルギー切れをおこしますので、豚肉（特にヒレ・モモ）・鰻・レバー・玄米・鮭・大豆製品等を食べましょう。

入浴→ぬるめのお湯にゆっくり入ると自律神経の働きを整えて心身ともにリラックスさせる効果があります。また、浴槽の中で足のツボ押しをするのも疲れをとるのに有効で、弱った内臓の活性化にも繋がります。

睡眠→快適な睡眠環境をつくり質のよい睡眠をとり身体を休めましょう。

まだまだ暑い日もあります。疲れたなと思ったら無理をせずに身体の回復に努めましょう。