

☆今月の施設内風景



機能訓練の復習中



口腔の健康維持です



塗り絵と武将達

仲が良く
楽しくお話し中

🐮伊藤の休日🐮



こんにちは、伊藤です🐮

神奈川にある服部牧場に行ってきました🐮
ドライブの寄り道で立ち寄り、ニワトリや
ヤギ、ひつじなんかもいて、牛は子牛がと
っても可愛くて間近で見れて楽しかったで
す🐮🐮🐮

アイスやチーズもあったのでお腹も満たさ
れ満足でした！

写真にはないですが、ミルクという名前の
マイクロ豚がいて、名前が似ていたので少
し親近感が湧きました🐷笑

🍉夏疲れを残さない
生活習慣始めましょう👉

9月ですが、まだまだ暑い日が続く「秋バテ」
になってきます。

暑さのピークは過ぎたのに、なんだか元気が出
ない、食欲が戻らないなど、夏バテのような症
状は、夏の疲れが残っているせいかもしれません。
生活習慣を見直して、体調管理に気をつけ
ましょう。

秋バテの原因は？

1、自律神経の乱れ 季節の変わり目は、変
化が大きくなります。身体がうまく順応できな
いと、自律神経が乱れます。また、夏の疲れが
蓄積していると、体温調節や血液循環・代謝機
能にも影響をおよぼし、不眠やだるさなど、全
身にさまざまな症状が現れます。

2、内臓の冷え 夏の間に冷たい食べ物・飲
み物を摂りすぎると、「内臓冷え」が起こり、
便秘、食欲不振など、消化器系の症状が出やす
くなります。

対策は？→規則正しい睡眠、食事、運動
暑くて億劫だった運動を頑張りましょう！！

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438