



平成31年 3月号
医療法人 桜希会
介護老人保健施設 東雄苑都島
534-0027 大阪市都島区中野町 1-13-12

いつも東雄苑都島をご利用頂きありがとうございます(*^▽^*)/
いよいよ冬の寒さも終盤を迎えようとしていますね♪
ここで油断すると体調を崩しかねませんので、日々のトレーニングを
しっかり行い、強い身体作りを一緒に頑張りましょう☆



2月～3月にかけて、気温・気圧は、上がったたり
下がったり大きく変化し、体調を整えている自律神経が
乱れやすくなります。それを防ぐには、気温・気圧の変化に
耐えられる体づくりが大切なんです!!

体調を崩さないためにも(* __ *)!!



- ①栄養バランスのよい食事をとりましょう
- ②温かいものを飲みましょう
- ③日中に体を動かしましょう
- ④首・腰を温めましょう
- ⑤耳をマッサージをしましょう
- ⑥朝日をしっかりと浴びましょう



今月の頑張ったで賞

日中は車椅子で過ごされていますが、リハビリやトレーニングは歩行訓練！
頑張ってお返しています☆☆ (^_^) / ^



☆☆今月の様子☆☆

