



南長池診療所
通所リハビリテーション通信
No.32



発行日：2024年8月1日
南長池診療所
通所リハビリテーション
TEL：263-1919（直通）
FAX：263-1994

日頃より南長池診療所 通所リハビリテーションにお引き立てを賜り、ありがとうございます。
梅雨が明けてから、気温湿度ともに高い日が続いています。寝苦しい夜もあり、睡眠の質が低下しやすい時期です。

来所時には、皆さんの表情や様子を見て、無理のない範囲で運動メニューを提供しています。

【9月の予定について】

9/16(月)、9/23(月)は祝日のためお休みをいただきます。

2週続けて月曜日がお休みとなりますので、希望の方には振替の対応をいたします。

通常の予定と異なる利用になる場合は、ケアマネジャー様にご連絡を入れます。

【健康トピックス】 真夏の睡眠について

最高気温が35度以上という猛暑日が続くなか、寝苦しい夜が続いていませんか？
疲労回復には睡眠が欠かせません。睡眠環境を見直してみませんか？

①寝室の理想の温度は？

睡眠を妨げない温度：25～26度(夏) 湿度：50～60%(通年)

②頭寒足熱を意識しよう

脳は涼しく、体は温かく保つこと!!

脳にとっての快適な温度と、体にとっての快適な温度は異なります。

脳は熱がこもりやすいので、アイスノンや氷枕などを上手に利用すると良いでしょう。

【空き状況のお知らせ】

<現在ご案内が可能な枠>

午前：火曜日

午後：月・金曜日

空き枠あります!! 新規依頼大歓迎!

空き枠には変動があります。

利用検討の際には一度お問い合わせください。

<サービス形態>

半日型：月、火、木、金曜日 AM・PM 定員 15名

一日型：水曜日のみ 定員 15名

※半日型、一日型とも入浴サービスは不可

