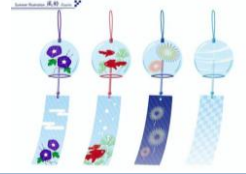




リハ♥うさ便り

— 盛夏号 —



リ

理由はそれぞれ

安心して暮らしたい
転びたくない

ハ

ハツラツ効果を期待して

身体が軽くなった
外出が怖くなくなった

う

運動が苦手な方も

継続は力なり。知らないうちに
改善されている所もでてきます

さ

更に楽しく鍛えましょう

コミュニケーションも運動も

ぎ

ギュッと心をひきつ

みんなを取り組めば
効果も倍増



暑さに負けずに
楽しく体力作り



かおりんナースの
つ♡ぶ♡や♡き

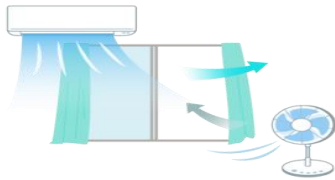


熱中症対策を!!

経口補水液の作り方

『喉の渇きを感じていない方』『あまり暑さを感じていない方』でも室温や気温が高い状況ではじっとしていても注意が必要です。

- ① 室温が28℃を超えない様にエアコン扇風機を利用。
- ② こまめに水分・塩分補給を行う
- ③ 涼しい時間帯に外出するようにする。
- ④ 涼しい服装で、外出時は日傘や帽子を利用。



経口補水液とは・・・？

真水より身体への水分吸収が行われ易い。主に下痢、嘔吐、発熱等の脱水症状の治療に用いられる。

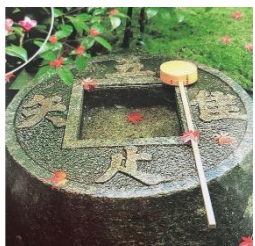
●ご自宅での経口補水液の作り方●

1リットルの水を沸騰させ冷ましたら

食塩3g (小さじ1/2ha杯) 小腸で水分
砂糖40g (大さじ3杯程度) 大腸で栄養分
をよくとかして出来上がり。が吸収されます

小腸で水分と電解質を効率よく吸収するためには糖分とナトリウムのバランスが重要です。

『喉が渇く』と思う前に、ちょこ飲みがおすすめです。



哲っちゃんの独り言



京都の石庭で有名な龍安寺の庭園にある「我唯足知」と彫られた石のつくばい(日本庭園に置かれる手鉢水鉢)があります。

「足ることを知る人は心穏やかであり、足ることを知らない人は心がいつも乱れている」でお釈迦様が説かれた教えです。

不満を感じず、満ち足りた気持ちを持つ事が大事、そんな意味が込められた言葉です。



待ち時間等のご願い



運動をされていて、スタジオ内が暑く感じられる方もおられる事や、熱中症予防の為、エアコンを効かせております。もともと冷え性の方、冷房が苦手な方だけでなく、運動の待ち時間等で汗をかいた後、身体が冷える事も考えられる為、羽織り程度のご持参をお勧め致します。

リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区1丁目11-16

ジュネシス御影1F

TEL 078-846-3557

FAX 078-846-3558

