



リハ♥うさ便り

— 錦秋号 —



暑いと...

- ・身体が怠い
- ・食欲がわかない
- ・疲れがとれない
- ・熟睡できない...等



自律神経の乱れから
“夏疲れ”を自覚する
事が増える時期です。

**理学療法士科学生です
宜しくお願い致します!!**



リハうさぎでは
比較的良い体調に
繋がるよう取り組んで
頂いています。



アルバイト：田中敬二郎さん

出身：福岡県

ご当地お勧め：ご飯が美味しい！安い！
丁度良く住みやすい！

関西に来て驚いた事：電車の本数が多い
めちゃくちゃ関西弁

アルバイト：藤井和磨さん

出身地：山口県

ご当地お勧め：とてものどかな町
自然豊か
伊藤博文の生誕地

関西に来て驚いた事：坂が多い
電車の本数が多い
思っていたより自然が多い



気軽に
声を掛けてくれると
嬉しいです！





かおりんナースの
つ♥ぶ♥や♥き

「足が攣る原因」

- ・水分不足、・筋肉の疲れ
- ・栄養不足、・冷え など



攣りの処方箋



- 1、水分補給をこまめにする。
- 2、下半身の筋肉を鍛え血流をアップ
- 3、血液の循環を促す食材を摂る。
ニンニク、玉ねぎ、青魚など



夜寝る前、常温での
コップ1杯の水分補給は
こむら返りに効果的です



熱中症を予防しよう！



『W氏の一言』



身心一如 (しんじんいちによ)

身体と心、肉体と精神は切り離せない、
一体のものであるという意味です。
つかみどころがなく、実体のない思いや
気持ちに対して身体は目に見えて、自分
の意識で整えることができます。

例えば、人間関係や仕事のストレスで眠
れないときは、姿勢と呼吸を整えて座禅
をしたり、リラックスできる音楽やアロ
マで身体を整えるる良いでしょう。

心が落ち着き、入眠しやすくなります。
身体と心の働きは密接に関係しているの
です。

好きな飲み物をお持ち頂き
こまめに水分補給お願いします
(例：水、麦茶、スポーツドリンク)

1日に必要な水分量1.5～2リットルを
摂取出来ない人が多い

1度にたくさん飲むのではなく
こまめな飲水をお勧めします

毎日一定のお水を飲んで
健康を目指しましょう！



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

