

2025年

9月

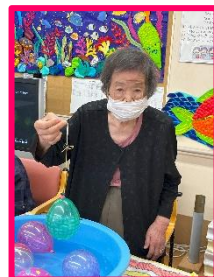
どんぐりニュース



ボランティアさんによる
三味線演奏

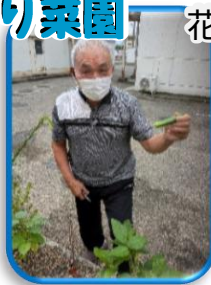


どんぐり夏祭り開催



ヨ=ヨ=釣り・スイカ割り・手作り
花火等をして楽しめました

どんぐり菜園



個別リハビリ



元気バクハツ講座 第34回「夏バテ」



「夏バテ」の原因

脱水

自律神経の乱れ

湿度



汗をかくて失った水分・塩分が補充されないと脱水になり、だるさや頭痛を感じます。



暑い屋外と冷えた屋内を行き来すると、体温調節や発汗を司る自律神経を使いすぎ、不調を感じます。



湿度が高いと、かいた汗が蒸発しにくいので、体温が下がらず、自律神経が乱れる原因になります。

※その他、冷たいものの取りすぎや栄養不足も原因になります。

「夏バテ」対策

エアコンを適切に
使いましょう



水分補給をこまめ
にしましょう



色どりの良い
食事をしましょう



屋内でできる
運動をしましょう



6時間以上の睡眠
を取りましょう



見学・お試し大歓迎！！空き状況やご不明な点はお問い合わせください。



愛媛生協病院

指定通所リハビリテーション

デイケアどんぐり

〒791-1102 松山市来住町1091-1 TEL・FAX 089-976-3411(直通) 担当:坂本・亀上