



ケアフル通信

令和5年10月 No.113

ケアフル訪問看護

リハビリステーション発行

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



CAREFUL0501

9/17 可美マルシェに出店しました～



初めての参加でしたが、当日は晴天に恵まれ、楽しい1日を過ごさせて頂きました。子供から大人まで家族層でかなり賑わっていました。美濃加茂市の藤井市長もお見えになり、一緒に写真撮影ありがとうございました♡



ハロウィン仮装の方、大歓迎です🍁



ケアフルミニハンカチが完成しました！
ピンクで可愛いですよ～😊



インスタフォローして下さった方、ありがとうございました



第3回、可美マルシェは10/1(日)です。
場所は美濃加茂市のリバーポートパークで10:00～16:00です。
たくさんのご参加、お待ちしております。
お菓子すくい、ケアフルミニハンカチのプレゼントがありますよ～🎁

夏バテよりも厄介な**秋バテ**についてご存じですか？



夏バテとは8月の暑い時期に体力や食欲が低下し、なんとなく体がだるい・食欲がないといった不調が現れる症状の事です。しかし、涼しくなった9月下旬ごろから、体がだるい・食欲がないといった夏バテに似た症状が現れてしまう事を「秋バテ」といいます。

ポイント① こんな症状に注意！

- 食欲がない
- 頭がボーとする
- 体がだるい
- 疲れやすい
- なかなか寝られない
- 朝が起きられない



ポイント② 秋バテの原因は？

- ①秋は一日の中でも寒暖差が激しくなるので、体に負担がかかっている
- ②冷たい食べ物を食べ過ぎることで、胃や腸に負担がかかっている
- ③冷房で体が冷えてしまい、体調を崩しやすくなっている

秋バテの予防は、①シャワーで済ませずに湯舟に浸かる ②温かい食事や飲み物に変える ③適度な運動 ④衣類で体温調節 などです。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、栄養が偏ったり、睡眠不足にならないように注意していきましょう。



ケアフル
訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21