



楠の杜だより

Vol.4

【スイカ】

利用者さんの庭で育てているスイカです。

このスイカを育てている利用者さんは、外に出る機会が少なく、活動量がなかなか向上しませんでした。が、ご家族と一緒に野菜を育てることで庭に出る機会も増えてきました！！

趣味活動の再開もリハビリテーションの一環ですね♪

今はまだ小さくピンポン玉程度ですが、8月頃大きくなるのが楽しみです♪

撮影者：PT宮川



盛夏の候です。

看護師 4 名、理学療法士 4 名、元気に夏を乗り切ります！

ご依頼・相談お待ちしております。



～独り言～

夏バテ対策されていますか？

冷たいものは飲まない。適度な運動を心掛ける。など、いろいろな対策法があります。

暑がりやで夏になると気力が奪われやすい私の対策法は、好きなものを食べる！です。

「なんだよ！ただの食いしん坊じゃないか！」という声が聞こえてきそうですが、そこは間違いなく食いしん坊です。ですが、カラダがなにを欲しているのか耳を傾けています。

お酢を欲した際は、お酢は体内に入るとクエン酸に変わり、クエン酸は疲れの元となる乳酸を緩和してくれるので、疲労気味なのかなと考えたりしています。

カラダの声を聞く！一度お試しください。

事務：佐野

楠の杜訪問看護ステーション

〒182-0022 調布市国領町7丁目41-1 シティハイム石原207号室

<http://kusunokino-mori.com>

担当者：宮川 恭明

TEL：042-443-7820

FAX：042-443-7822