



南長池診療所  
通所リハビリテーション通信  
No. 32



発行日：2024年8月1日  
南長池診療所  
通所リハビリテーション  
TEL：263-1919（直通）  
FAX：263-1994

日頃より南長池診療所 通所リハビリテーションにお引き立てを賜り、ありがとうございます。  
梅雨が明けてから、気温湿度ともに高い日が続いています。寝苦しい夜もあり、睡眠の質が低下しやすい時期です。  
来所時には、皆さんの表情や様子を見て、無理のない範囲で運動メニューを提供しています。

### 【9月の予定について】

9/16（月）、9/23（月）は祝日のためお休みをいただきます。  
2週続けて月曜日がお休みとなりますので、希望の方には振替の対応をいたします。  
通常の予定と異なる利用になる場合は、ケアマネジャー様にご連絡を入れます。

#### 【健康トピックス】

#### 真夏の睡眠について

最高気温が35度以上という猛暑日が続くなか、寝苦しい夜が続いていませんか？  
疲労回復には睡眠が欠かせません。睡眠環境を見直してみませんか？

##### ①寝室の理想の温度は？

睡眠を妨げない温度：25～26度（夏）      湿度：50～60%（通年）

##### ②頭寒足熱を意識しよう

脳は涼しく、体は温かく保つこと!!

脳にとっての快適な温度と、体にとっての快適な温度は異なります。

脳は熱がこもりやすいので、アイスノンや氷枕などを上手に利用すると良いでしょう。

## 【空き状況のお知らせ】

〈現在ご案内が可能な枠〉

午前：火曜日

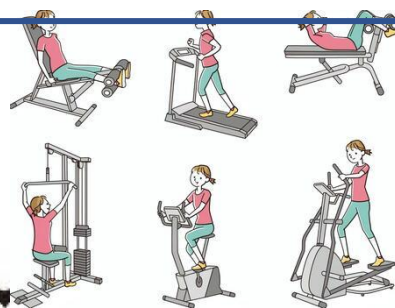
午後：月・金曜日

空き枠あります!! 新規依頼大歓迎

空き枠には変動があります。

利用検討の際には一度お問い合わせください。

〈サービス形態〉



※半日型、一日型とも入浴サービスは不可