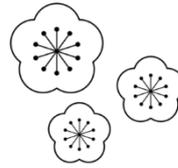




南長池診療所
通所リハビリテーション通信
No.50



発行日：2026年2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の通所リハビリテーションをご利用いただき、誠にありがとうございます。1年で一番寒い時期となり体調管理が難しい季節です。寒くて外に出かけることが億劫になりやすい為かキャンセル者の多い1月でした。

トピックス

知っていますか？ 高齢者の正月疲れ「正月病」

～テレ朝 NEWS より～

○シニアも注意「正月病」とは

正月休みが明けた瞬間にやってくる、体調不良やだるさ。それは正月病かもしれません。

いとう王子神谷内科外科クリニック 伊藤院長

「この寒さと、連続的な休みの後、それから食べすぎ飲みすぎ、運動不足で体のむくみもある。

こういったことが重なっての体調不良でいわば正月病に」

「高齢者も意識しないとリズムが乱れやすくなる。自分は帰省しなくても周りの人が動く。

お孫さんが帰省して生活をそれに合わせると、いつもやっていた散歩やラジオ体操など、

そういったルーティーンが乱れてくる」

○家族は見逃さないで！！ 正月疲れ「正月病」のサインとは？

- ・表情がぼんやりしている
- ・食後に横になる時間が増えた
- ・足腰が冷えている、動きが鈍い
- ・いつもより会話が少ない



暖かい部屋で穏やかに過ごしている時間が長いと、足腰の筋力が落ちるだけでなく、動く気力も低下してしまいます。

心身ともにメリハリのある生活を送りましょう！！



【空き状況のお知らせ】

※入浴は行っていません

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	×	×	◎	○	×
午後	×	×	×	×	×

◎：十分空きあり ○：1名分空きあり ×：満員

※各時間帯とも利用人数概ね10名程度

利用検討の際にはお問い合わせをいただき、お試し利用をお勧めしています。

お試し利用は家族の方の見学もOKです。

ぜひ、お気軽にお問い合わせ&お試しください。



診療所 HP でお
覧ください

