

朝方と夜間は本格的に寒さを感じるようになりました。  
冷えた身体を温めるために、お風呂で湯に浸かる機会が増えるのではないのでしょうか。この時期、入浴時に注意しなければならないのが、「ヒートショック」です。  
ヒートショックとは、急激な温度変化によって脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす現象とされています。予防策として、浴室と脱衣場の温度差を少なくしておくことや入浴前に手先や足先から掛け湯をすること、脱水状態で生じやすいとの報告もありますので入浴前の水分摂取も意識してみてください。  
リハデイ茶町では、入浴動作に必要な要素を取り入れた体操もあります。正しい知識と安全な動作で自宅での入浴をお楽しみください。

金谷 海

久しぶりに外歩きに出掛けました！  
パティオ広場の工事が終わっていい  
休憩所ができていました



最新の空き状況は、  
ホームページにて掲載しています  
送迎の兼ね合いありますので、  
ご相談ください

リハデイ茶町 現在の空き状況 R6年11月11日現在

	月	火	水	木	金
午前	△	△	△	△	○
午後	△	△	△	△	△

簡単そうに見える動きでも  
しっかりするとかなり効きます



バイクには消費カロリーや  
走行距離など表示されます

出来る方は片手で持ったりする等  
して実施しています

