



こみはち

コミハ リハビリだより

発行日
令和4年5月
リハビリ版
第46号

雪も解け終わり、段々と暖かい春を迎えましたね。そんな春は日々の寒暖差や低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きく体調を崩しやすい季節です。また、花粉症にお悩みの頃ではないでしょうか。今回は花粉症対策についてご紹介します。



①花粉を付けない

- ・外出時に**マスク**や**メガネ**をする。
- ・帽子をかぶる。



②ついた花粉を落とす

- ・帰宅後**手洗い**、**うがい**、**洗顔**をする。



③体調を整える

- ・規則正しい生活を心がける。
- ・お酒の飲みすぎに気を付ける。
- ・たばこを控える。
- ・**バランスのとれた食事**をする。

- ④バランスのとれた食事とは、、、
主食(ご飯、パン、麺)など
主菜(肉・魚・卵)など
副菜(野菜・きのこ)など
が揃ったお食事です！！

利用者様の作品展



今回、リハビリの一環として、編み物や貼り絵等を作成して頂きました。また、楽しみの一つとして取り組まれている利用者様も多く、「楽しかった、またやりたいね」等楽しく活動に参加しています。完成した作品はリハビリ室や食堂、廊下に展示させていただいています。次回の作品もご期待ください。