

2025年9月号

神戸市長田区林山町7-5 TEL:078-646-7223

パワーリハビリ デイサービスはやしやま

担当:小関 慧



皆様夏バテしてないですか? 夏の甲子園も終わりまして 東洋大姫路も大健闘でした。

これから台風の発生しやすい時期だそうで

進路等の最新の情報をチェック! 飛ばされないように注意してください。

























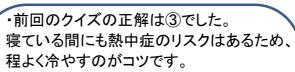


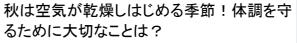












- ①水分は夏だけとればよい
- ②のどが渇いてなくても水分をとる
- ③外に出るときはマスクを外したほうが良い 正解は来月に発表です!!



・前回のクイズの正解は②でした。 筋力の低下や関節の固さなどから、慎重に歩 くようになり、バランスをとるため歩幅が小さく なるようです。

ホットリズミーで身体をあたためると、どんな 効果があるでしょう?

- ①筋肉がやわらかくなり、動きやすくなる
- ②筋肉がかたくなって動けなくなる
- ③体が冷えて、血のめぐりが悪くなる

