



文月たより



じめじめした梅雨が明け、本格的な暑い夏を迎えようとしています。皆さまいかがお過ごしでしょうか？最近スーパーや巷で「鰻」ののぼりやチラシを見かけるようになりしました。「土用の丑の日」小さい頃には「土曜は牛の日」と思っていたので食卓にちよっと苦手な鰻が上がり、テンションが下がったものでした。しかし、ここは**【名古屋！】**

名古屋グルメと言ったらやはり鰻なのではないでしょうか？ビタミンA、ビタミンB、疲労回復・食欲増進など効果を期待できる鰻、夏バテ予防にはピッタリの食べ物ですね。季節の変わり目に当たる土用の丑、鰻パワーで夏を乗り切りましょう！

夏に向け**蛙バランス**で気合を入れる 理学療法士 坂氏 (安定感！ブラビッシモ！)



夏を快適に！

【冷房・除湿】の使い分けをご存知でしょうか？

肌に合って快適に思う温度や湿度は人によって違いがありますが

真夏で温度が高くなる時は【冷房】
梅雨等湿度が高くなる時は【除湿】
を使い分けると良いようです。

湿度については

湿度40%以下で乾燥を感じ、インフルエンザウイルスの活動が活発化

湿度60%以上で汗が乾きにくく、結露ができカビが繁殖しやすくなります。

快適と感じやすい**温度は26〜28度**

湿度は50%以下。温度・湿度調整で

快適な夏にしたいですね



お知らせ



8月お盆期間中も通常通り稼働いたします。夏休み期間の都合上、訪問日時調整をお願いさせていただくことがございますが、ご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。

コラム (ある日の昼休憩)



勤務中は外の訪問に出ているので皆がそろうことが少ないのですが、お昼休憩は別。集まれるときは同じ時間に昼食をとりながら相談や談笑などしています。そんなある日のお昼時。

好きな食べ物でも美味しいものを囲むと笑顔になりますし、ワイワイ盛り上がり、良いコミュニケーションの場になります。こういう場から新たな発想が生まれることもありますし、こういう時間も大事にしていきたいと思う……ある日のこと(以上)。追って掲載予定 **【坂和樹の坂'sキッチン】** もどうぞ期待ください！

活動紹介 (マッチョ第17回)

★腹式呼吸で良姿勢！★

腹式呼吸をすることで、呼吸筋である横隔膜や腹横筋、多裂筋など働きをよくします。

その結果良姿勢に導き、肩こりやストレートネック、スマホ首などの予防や改善にもつながります！ぜひ続けてみてください！

