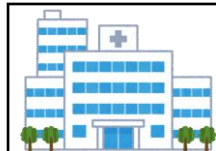


第69号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



高温多湿の8月、知らない内に身体は疲れています☀️

夏を乗り切るための生活習慣のコツ

夏を乗り切るための生活習慣のコツ

暑さが厳しい日々が続き、体への負担も大きくなりがちな時期です。このような季節は、冷房や水分補給に加えて、**日中の休息**も体調管理の大切なポイントとなります。少し横になるだけでも、疲労回復につながりますので、無理をせず、意識的に休む時間をとるよう心がけましょう。短時間の休憩でも、暑さによる体力の消耗をやわらげ、日々の生活をより快適に過ごすことができます。こうした小さな工夫の積み重ねが、夏を健やかに乗り切る力になります。ご自身の体調と向き合いながら、できることから取り入れていきましょう。



日本の夏を彩る「お盆」の豆知識



在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！



Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！



在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

◀ ふじもとくみこ
1 件のクチコミ

★★★★★ 5 か月前

訪問診療でいつもお世話になっています。
利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい
対応をしていただき、感謝しています。
障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき
大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院の
クチコミはコチラ↓



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録こちらから★

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加



CHIKUSA_HOSPITAL
Instagram



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL：052-741-5347