



## 夏バテならぬ 秋バテ にご注意を！

9月になっても厳しい残暑が続いてますが、8月に比べていくぶん過ごしやすい日も増えてきました。にもかかわらず、夏バテのようなだるさや食欲不振を感じることはありませんか。もしかしたら、秋バテの始まりかもしれません。

秋は、夏の間に消耗した気を補い、冬に備えて体力を養う、体を調整する季節です。

「だるい」「食欲がない」「疲れがとれない」などの症状があれば、秋バテかもしれません。

以下のポイントを見直し、早めの対策で気持ちのいい秋を過ごしたいですね。



**POINT!** ●食事 ●寒暖差対策 ●入浴 ●軽めの運動 ●水分補給



～中秋の名月～

2024年は9月17日（火）が中秋の名月です。

忙しくバタバタと過ぎてしまう毎日ですが、この日だけで月を見上げて、お月見を楽しめるといいですね。

もちろん、「お月見団子」も忘れずに。



9月空き状況		月	火	水	木	金
午前	看護	△	○	○	○	△
	リハビリ	◎	◎	◎	○	○
午後	看護	△	△	△	△	△
	リハビリ	○	○	◎	◎	○

◎空きに余裕あり ○空きあり △ご相談 ×空きなし

リハビリはまだまだ空きがあります！

訪問看護ステーション  
SUMUTOCODE（スムトコデ）

〒861-3811

熊本県上益城郡山都町大平278番地

**TEL:0967-72-9525**

窓口営業時間 8：30～17：30 / 24時間365日対応



