

## 特別養護老人ホーム 三愛園



# しおかせだより



令和7年9月号

9月とはいえ残暑厳しくまだ暑い日が続いています。

皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？

季節の変わり目である9月は夏の疲れの残り、気温や気圧の変化で体調を崩しやすいといわれます。夏バテはよく言われますがこれは秋バテだそうです。冷房による体の冷え、冷たい食べ物による胃腸の不調、寝苦しさによる睡眠不足など夏の疲れの蓄積と気候変動による体のストレスが組み合わさると秋バテの症状が出やすくなるようです。

皆様くれぐれも体調にご注意下さい。

介護職員 田中



**今月は皆様のベストショットをお届けします!!**

