



日中は暖かい日も増え、少しずつ春の訪れを感じられるようになってまいりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。3月に入っても朝晩はまだ冷え込む日も多いです。体調を崩さないようお気をつけください。花粉も昨年より多く飛散することが予想されています。外出から戻った際の手洗い、うがい、手指消毒に加え、花粉症の方は衣服に付いた花粉を玄関前ではらってから入るなど花粉を家の中に持ち込まない工夫も必要になりますね。暖かい日が続くようになるとそろそろ各地で桜の開花のたよりが聞こえてきます。桜だけでなくこの時期はたくさんのお花が見頃を迎えます。外出の際には少し周りに目を向け季節のお花を楽しむのもいいですね。



### ～季節の変わり目の注意点～

季節は冬から春へと変わろうとしていますね。日中は汗ばむくらい気温の上がる日も増えてきて外出も楽しい時期ですね。しかし、まだ朝晩は冷え込む日もあり、寒暖差や気圧の変化にも気を付けなければならないときでもあります。体調を整えて短い春を楽しみましょう！

○寒暖差・・・寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働き、たくさんのエネルギーを使うため疲れやだるさを感じやすくなります。



○気圧の変化・・・低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかず、日中眠気やだるさを感じやすくなります。

○生活環境の変化・・・卒業や進学、就職や転勤など、自身やまわりの環境が変化する季節です。自身には変化がなくても家族や関わっている周りの人の変化によって知らず知らずのうちに緊張感やストレスを感じてしまうこともあります。



○花粉症・・・花粉症は、花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態です。免疫機能が過剰に活動している状態になるため、それにより体力が低下し、眠気やだるさを感じるようになります。



### ～対策～

○食事はバランス良く食べましょう。食事は自律神経を整えるためにも大切です。栄養バランスに気を付けてしっかり食べましょう。

○身体を動かしましょう。簡単なストレッチやお散歩など少し身体を動かすことでリフレッシュされ、ストレスの軽減にも繋がります。

○質の良い睡眠をとりましょう。睡眠は身体を回復させるためにも大切な時間です。就寝前に目元や首元などを温めるとスムーズな入眠に繋がります。

○花粉症への対策もしましょう。花粉症状のひどい方は眼鏡やマスクを着用し、外出時はこまめに衣服をはらい、手洗い、うがいも徹底しましょう。

身体の温め、クールダウンに・・・  
**ホット&クールパッド**



冷凍庫や電子レンジで温度自在  
 冷シップ、温シップとしてご利用いただけます。

**首肩用 1,980円(税込)**  
**Lサイズ 1,780円(税込)**

～新規レンタル開始商品のご紹介～

**クオラ ONE**

詳しくはしずきまで  
 お問い合わせください。



家庭内呼び出し機能により、ご本人様と介護する方のつながりやすさを実現

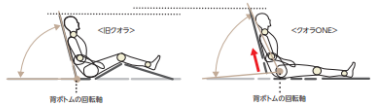
NEW① 天面に「呼び出しボタン」が追加されました。  
 ボタンを押すと呼び出し音が鳴ります。

NEW② BLE (Bluetooth Low Energy) が搭載されました。  
 手元スイッチとスマートフォンの通信が可能になります。  
\*手元スイッチの表示パネルと背面に上記マークが印字されています。

新型手元スイッチには  
 ■呼び出しボタンが搭載  
 ■Bluetooth が搭載

**基本性能のポイント**

- ストレッチ背上げ・・・背上げによる圧迫感や姿勢のずれを軽減。
- ソフトストップ制御・・・背・膝・高さの上げ下げ時の振動を抑え、動き始めと止まる前の速さを自動制御。
- 低速制御・・・高さ調整の際、利用者様の体重にかかわらず動作中の速さが変わらないよう制御。
- 一旦停止機能・・・高さを下げる際、足や周辺の物の挟み込みを防止するため32cmの高さで一旦停止し、ボタンを押しなおすと最低位(25cm)まで下がります。



～春分の日～

二十四節気の啓蟄(けいちつ)から数えて15日目頃。今年3月21日です。春分とは、太陽がちょうど黄経0度(春分点)に到達した瞬間のことで、この日から夏至まで昼がだんだん長くなり、夜が短くなっていきます。寒さは和らぎ過ごしやすい季節になります。桜やチューリップ、アネモネなど見頃を迎えるお花がたくさんありますね。お天気の良い日には少し外へ出て季節の移り変わりを感じてみるのもいいですね。

今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊  
**しずき**

〒416-0907  
 富士市中島 480-1  
 TEL0545-65-9191  
 FAX0545-65-9190

編集 福田麻美

twitter: kalgo\_shizuki



Instagram: 朝霧高原テイサービス

