



温かく穏やかな日が続くようになってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。朝晩はまだ冷え込む日がありますので体調管理には十分お気をつけください。また、2月から飛散が始まった花粉もピークを迎えようとしています。花粉症の症状としてよく言われる目の痒みやくしゃみ鼻水の他、顔や手足などの皮膚の痒みを訴える方も多いようです。外出時にはマスクを着用したり、花粉をはらいやすい生地の洋服を着用するなど対策をしていきましょう。桜やチューリップなど様々な植物が見頃を迎え、外出が楽しい季節でもあります。お天気の良い日には外へ出てお散歩するのも良いですね。



季節の変わり目の体調不良に気をつけましょう

季節が冬から春に移り変わるこの時季は気温や気圧が不安定で三寒四温が続きます。この寒暖差が長く続くと体温調節の役割を担う自律神経が乱れ、身体が疲労を感じやすくなってしまいます。

〈症状〉頭痛、眠気、食欲不振、全身のだるさ等

〈改善策〉

- 規則正しい生活を心がけましょう

不規則な生活は自律神経を乱してしまいます。部屋の明かりを暗くして睡眠をしっかりと、起床したらカーテンを開けて日光を浴びるなど神経伝達物質セロトニンの分泌を活性化させ自律神経を整えましょう。



- 栄養バランスの取れた食事をしましょう

暴飲暴食や極端な欠食を続けていると内蔵の働きが弱まり、身体がストレスを感じて内蔵の働きが弱まります。タンパク質やビタミン、ミネラルなどをバランスよく摂取し内蔵の働きを安定させましょう。



- 適度な運動を行いましょ



軽いストレッチなどの運動をすることで疲労軽減や自律神経の安定が期待されます。ただあまり無理をして急に過度な運動を行うと逆効果なので気をつけて行いましょう。

- 身体を内側から温めましょ

湯船で40℃前後のお湯に浸かることで全身がリラックスし血流が良くなるので身体を芯から温めることができます。湯船に浸かることが難しい場合には足浴など足先を温めるのもおすすめです。



～朝霧高原デイサービスひな祭り～

朝霧高原デイサービスにてひな祭りのイベントを行いました。金屏風の前でお雛様の衣装を着てご利用様への記念撮影をしました。普段なかなか体験できないお雛様になりきって皆様素敵な笑顔を見せてくださいました。皆様と季節の行事を楽しむことができ楽しいひとときとなりました。



～しずきデイサービストレーニングご紹介～

しずきデイサービスではマシントレーニングの他にもご利用様のお身体の状態に合わせて様々なトレーニングを行っています。そのひとつがボールを使ったトレーニングです。椅子に座り、100円ショップでも販売されている軽いボールを足元に置いたり、両膝の間に挟んだりして職員のカウントに合わせて押したり緩めたりします。皆様一緒に声を出してカウントしながら取り組んでいただき、楽しいトレーニングの時間です。TikTokでもトレーニングの様子を紹介しているのでお家でのトレーニングの参考にぜひご覧ください！



～富士宮市紙おむつ購入助成券をご利用の方へ～

富士宮市紙おむつ購入費助成券は毎年、年度末が使用期限となっております。令和5年度分の緑色の券は令和6年3月31日購入分までが使用対象です。令和6年4月1日以降は令和6年度分の助成券のご使用となりますのでご注意ください。

～清明～

二十四節気のひとつ「清明（せいめい）」は「清浄明潔」という言葉を略したもので、全てのものが清らかで生き生きしているという意味です。この頃には様々な花が咲き、木々は生命力に溢れ、生き物が元気に活動を始めます。今年の「清明」は4月4日です。温かく過ごしやすい日も増え気持ちも明るくなりますね。お天気の良い日には外へ出て短い春を楽しみましょう。

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
TEL 0545-65-9191
FAX 0545-65-9190
編集 福田麻美