

しずきだより

2月に入りお天気の良い日には暖かいと感じられる日も増えてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。とはいえ朝晩は冷え込みが強く空気も乾燥していて感染症には十分注意が必要です。こまめな手洗いうがい、外出時のマスクの着用などしっかり予防をしておきましょう。立春も過ぎて暦の上ではもう春ですね。まだまだ寒い日も多いですが各地で春のお花の開花も進んでいます。暖かい春への季節の移り変わりを楽しみましょう。



季節の変わり目の不調にご注意を

日中少しずつ暖かくなり、寒暖差の激しい時季です。気圧の変化も大きく自律神経が乱れやすくなります。また年度末で異動、転勤など家族や身の周りの環境変化も起こることがあり、気が付かないうちにストレスを溜め込んでしまうこともあります。その結果だるさや眠気など身体に不調を感じるようになってしまいます。



□しっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう

・質の良い睡眠をとりましょう・・・睡眠は心や身体を休めるためにもとても重要です。寝る直前まで飲酒をしていたり、テレビやスマートフォンなどを見ていると睡眠の質は下がります。身体がリラックスできる寝具に着替え、照明も調整するなどゆったりとした気持ちになれるよう睡眠環境も整えましょう。

・食事でエネルギーを補給しましょう・・・肉や魚、大豆、バナナなどに含まれるビタミン B 群は神経の働きを正常に保つ働きを持っていますので日常的に摂取するよう心がけましょう。牛乳や小魚などに含まれるカルシウムはイライラした気持ちを抑え、眠りにつきやすくする働きがあり、キノコ類や卵類に含まれるビタミン D は免疫力向上やカルシウムの吸収を良くする働きもあります。3食バランスの良い食事を摂り元気に過ごしましょう。



□適度な運動をしましょう

朝、起きて太陽の光を浴びることで、脳のセロトニン神経が活性化されます。セロトニンが増えると精神的な症状が緩和されます。朝日を浴びながらストレッチなど簡単な運動をするのもおすすめです。

・適度な運動で身体を温めましょう・・・ストレッチやお散歩など軽い運動をすることでリラックス効果が上がり、ストレスの発散にもなります。適度に運動をし、身体を温めることで睡眠の質の向上にも繋がります。無理のない範囲で身体を動かしましょう。



椅子に座ったまま膝から下を上げ下げすることで足の血流が良くなり温まります。



タオルを両手で持ち無理のない高さまで腕を上げ、左右に身体をゆっくり動かすことで身体全体が温まります。

お天気の良い日には、少し外へお散歩に出かけるだけでもリフレッシュになります。



【ご案内】

しずきでは補聴器の専門商社(株)シンコムとの連携により補聴器のお取り扱いを開始致しました。補聴器のご相談がありましたらしずきまでご連絡ください。補聴器の専門相談員がご自宅まで伺います。

大切なご家族の「聞こえ」が気になる方へ

補聴器と聞こえのご相談を承ります

相談無料



専門相談員がご自宅や施設へ出張対応!

いつもの環境でゆっくり相談できます

相談無料

- 今の聴力はどんな感じ?
- どれくらい聞こえるの?
- お値段はどれくらい?



補聴器無料お試し・貸出し



3つの安心ポイント

- ① お家でじっくり試せる
- ② 色々なメーカーから選べる
- ③ 最新機種も貸出し

耳穴型や耳掛型をはじめ、最新の充電式補聴器も多数品揃え。専門相談員が一人ひとりに合った補聴器をご提案します。



補聴器選びの流れ 気になったら、まずはお申し込みください

1 ご相談

ご家族と一緒に「聞こえ」のお悩みをお聞かせください。

2 聴力測定

細かな聴力測定を行います。

3 調整・ご試聴

いつもの生活環境で補聴器を聴き比べできます。

4 補聴器選び

補聴器の形やご予算に合わせてお選びください。

ず〜と
続く安心

購入後もしっかりサポート

ご購入後は補聴器の掃除や、変化していく聴力にあわせるためのメンテナンスが必要です。いつでもご指定の場所へお伺いします。



～職業講話～

先日、富士市内の中学校で職業講話の機会をいただき介護ショップ社員が生徒さん達に福祉用具の説明や仕事の内容についてお話させていただきました。皆さんお話を真剣に聞き、積極的に福祉用具に触れるなど有意義な時間を過ごすことができました。これを機に生徒の皆さんが少しでも福祉に興味をもってくれたら嬉しいです。



～しずきデイサービスの節分～

2月2日の節分に合わせてしずきデイサービスでは節分のレクリエーションを行いました。鬼に扮した職員に豆を投げいただき利用者様の無病息災を祈念しました。トレーニング後のひとときを賑やかに過ごすことができました。



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



@SHIZUKI.DAY



@ASAGIRIKOUGENDA



@KAIGO_SHIZUKI

X (旧 twitter) X:kaigo_shizuki



Instagram: 朝霧高原デイサービス



TikTok: SHIZUKI.day