



青い宙から

令和4年3月号 (第89号)

デイサービス青い宙便り
令和4年3月1日発行
発行者 (株)ヘイシス デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>



『春がすみ とほくながるる 西空に 入日おおきく なりにけるかも』 斎藤 茂吉 / 作

「空には、春かすみ遠くまでかかっている。そのかすみの流れる西の空に、沈んでいく夕日が、あんなに大きくなっているよ」という意味だそうです。

春はそこまで近づいてきていますが、まだまだ朝夕は冷え込みが激しい今日この頃ですが皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。コロナの感染では、皆様に多大なご迷惑をお掛けしました事、深くお詫び申し上げます。今後も、感染対策をしっかりと行いながら、皆様のお越しを心よりお待ちしております。



あおいそら健康教室

《ぐっすり眠るための6つのポイント》

「ちゃんと寝ているはずなのに、朝起きても疲れが残っている」「昼間眠くなって作業に集中できない」と言うように睡眠や眠気について悩みを抱えている方は多いのではないのでしょうか？ 睡眠は「眠った時間」とともに「眠りの質」も重要です。

●【質の良い睡眠とは？】

「寝つきが良く、ぐっすり眠れること」

質の良い睡眠の為の時間は、年齢によっても個人差はありますが、成人の場合の目安は、1日7～8時間、65歳になると6時間。加齢によって必要となる睡眠時間が少なくなると言われています。

●質の良い睡眠をとるための方法

- 1) 夕食は、就寝3時間前までに済ませる。
- 2) 就寝3時間前までの適切な運動を習慣に。
逆に、就寝直前の激しい運動は、身体が興奮状態になり逆効果です。
- 3) 入浴は、就寝1時間半～2時間前までに。
入浴で一時的に上がった体温が徐々に下がると、寝付きを良くし深い眠りを得やすくなります。
ぬるま湯では30分程度、集めのお湯なら5分程度にするなど調整をしましょう。
- 4) 就寝30分前からは、スマホやテレビを見ない。
スマホやテレビから発せられるブルーライトには、脳を興奮させ寝付きを妨げる働きがあり、睡眠を促進してくれるメラトニンの分泌を抑制してしまう可能性があります。
- 5) 寝る前のカフェインやアルコール、たばこは控える。
- 6) リラックスできる環境を整える。

●質の高い睡眠には、どんな効果があるの？

- 1) 心身の疲労回復…脳に蓄積した疲労も取り除くため、心身全体が休まり回復に導いてくれます。
- 2) 生活習慣病の予防…体内のホルモンバランスも良い状態を保ちやすくなります。
- 3) 記憶の定着…不要な記憶を取り除き、必要な記憶を定着させやすくなります。





【思い叶え隊】出動!!

日々の生活の活性化と目標に合わせた屋外活動の取り組み

お一人お一人のご希望をお伺いすると共に、ケアプランに沿った機能訓練の一助とさせていただいております。

〇・K様の思い「きんかんを採りに行きたいな〜！」



今回の思い叶え隊のテーマは、「きんかんを採りに行きたい!」です。デイサービスの窓から見えるきんかんが気になり、「採りに行きたいな〜!」との希望がありました。他の御利用者様と職員と一緒に出掛けられ、たわわに実ったきんかんを袋いっぱい採ることが出来ました。持ち帰り、早速ジャムやケーキにして皆で美味しく頂きました。季節のくだものを収穫することで季節感を感じることが出来、外出することで、気分転換や実用歩行訓練に繋がったと思います。(^-)-☆

3月のイベント

- ・お誕生会
- 3月 16日(水)



デイサービス青い宙 概要

サービス提供時間	8:30 ~ 16:40 / 9:30~15:45
休業日	日曜・年末年始(12月30日~1月3日)
電話番号	086-277-4447



青い宙ってどんな所?
私に合うかしら?
職員はどんな人たち?

1日見学、大歓迎♪
お食事&コーヒー・おやつ付 500円