青い宙から

デイサービス青い宙便り
令和4年4月1日発行
発行者　㈱ベイシス デイサービス青い宙
発行責任者　石田　京子
http://www.aoisora-ds.jp

令和4年4月号（第90号）

『世の中に　絶えて桜の　なかりせば
春の心は　のどけからまし』　　在原　業平　/作

「もしも世の中に全く桜がなかったのなら、春の人の心はどんなにかのどかであろうに。
美しい桜があるために人は、いつ咲くか、いつ散るかとハラハラドキドキさせられるのです。」
と言う意味だそうです。

うららかな春の日差しが心地よい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

あおいそら健康教室

季節の変わり目にご注意を！

≪春の体調不良の予防と対策≫

春は、日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされます。

●「自律神経とは」

交感神経と副交感神経がバランスを取りながら、私たちの身体の働きを調整してくれています。
交感神経 …主に日中、活動している時や、緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。
心身を活発にする神経です。
副交感神経…主に夜、眠っている時にやリラックスしている時に働きます。
心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。

●春の不調の原因とは

①.激しい寒暖差　②目まぐるしい気圧の変化　③日照時間の変化　④生活環境の変化　⑤花粉症

●予防と対策

1.食事は、欠食することなくバランス良く摂りましょう。
欠食すると、交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れます。
2.こまめに体を動かしましょう。
運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。歩幅を広げる、階段を使うなども効果的。
3.入浴は、シャワーだけでなく、湯船につかりましょう。
38℃～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的。
4.睡眠をしっかりとりましょう。
就寝前に、目元や首元を40℃位の蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり、効果的。
5.衣服で温度調整をしましょう。
6.花粉症対策をしましょう。

【思い叶え隊】出動!!

日々の生活の活性化と目標に合わせた活動の取り組み

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。

O・T様の思い「フナ飯を食べたいな～！」

今回の思い叶え隊のテーマは、「フナ飯を食べたいな～!」です。
昔は、ご自分で良く作って食べておられたそうで、「久しぶりに、食べたいな～」とのご希望があり、職員が作って食べて頂きました。「ま～、美味しいわ～!」ととても喜ばれ、「昔、お父さんが釣って来てくれたフナで良く作った。」と昔を思い出してお話して下さいました。昔を振り返り、皆で懐かしい話で盛り上がり楽しい時間となりました。(^_-)-☆

4月のイベント

・お誕生会
4月 15日(金)

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