



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

季節に合わせて着替える  
気候の変化にあわせ寒くない程度に薄着を  
すると、ホルモンの分泌を促す効果があり  
ます。また、春らしい明るい色合いの服を  
選べば、気持ちも明るくなる効果が。



### 自然に触れる

気温の変化や景色の移り変わりなどを体  
感することで、体調も季節に合わせても  
のに変化します。冬の運動不足や紫外線  
不足を補うためにも、できるだけ外出し  
て自然に触れる機会を作りましょう。



# 春を楽しむ

寒さや和らぐこの時期は、新たな気持ちで生活リズム  
を整えるにはちょうどいい季節です。  
春の気配を感じて、気分をリフレッシュしましょう。

### 花の季節

今年の花の見ごろは、梅が3月上旬から、桜  
が3月末からと、例年よりやや遅めの予報。  
他にもモクレン・菜の花・チューリップなど、  
春は様々な草花で彩られる季節です。

### 今春の流行色



### 生活リズムを整える

冬は寒さで心身ともに緊張し、知  
らず知らずのうちにストレス状態  
になっています。暖かくなると緊  
張が解けやすくなるので、新しい  
規則的な生活リズムづくりを。

### 過眠を防止し、 気持ちよく目覚める

日照時間の短い冬は、過眠に傾き睡眠リズムが乱れ  
がち。春は日照時間が長く光も強くなるので、冬  
間に身についた「眠りグセ」を解消するチャンスで  
す。朝起きたときに朝日を浴びれば、しっかり目を  
覚ませるだけでなく、夜の寝つきが良くなります。

### 旬を味わう

旬の食品はその時期が一番おいしいだけでな  
く、季節に応じて必要な栄養が豊富に含まれ  
ています。春が旬の食品は、春キャベツ、新  
玉ねぎ、菜の花、セロリ、えんどう豆、いちご、  
はっさくやいよかんのような柑橘類など。



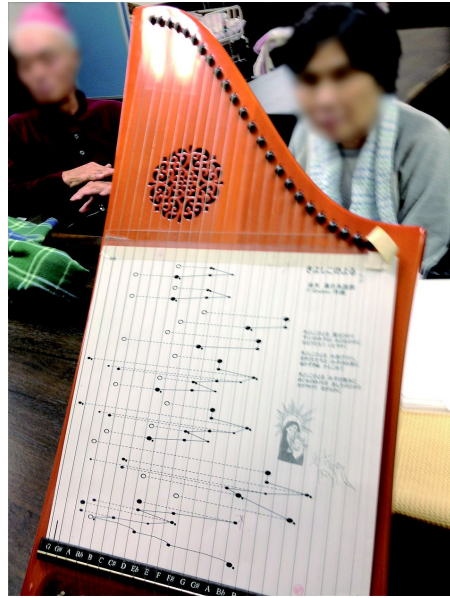
### 体調の変化に気を付けて

春は活動的になるシーズンですが、気候が変動しやすく  
体調を崩しやすい時期でもあります。代謝が活発になる  
ぶん体力を消耗しやすいので、十分な休息を心がけて。  
体調不良から気分の落ち込みが起ることも。転居など  
で新しい生活を始める場合はストレスにも要注意です。

ご存知か？

# ヘルマンハープ

ドイツのヘルマン・フーさんが、ダウン症の息子さんのために開発した楽器です。楽譜が読めなくても弾くことができる、バリアフリーのハープなんです。



あるデイサービスにて、家族様が弾いて下さっている時の一枚。とてもステキな癒しの音色と共に、皆さんと歌をうたい楽しい時間を過ごさせていただきました。



## ゆいまーるタクシー 春のお出かけプラン

もうすぐ春です！  
車いすでお出かけしませんか？

ゆいまーるの「車いすでお出かけプラン」なら、自動車と車いすで行ける所ならどこにでもお連れします。

ドライバーが全行程で車いすの介助をいたしますので安心です。

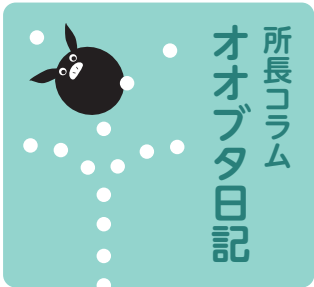
たとえば

- 公園の散策
- お買い物
- お墓参り など。

料金(時間制): 60分4,120円 30分毎に2,060円

- ・駐車料金、現地の入場料、通行料金は実費となります。
- ・半日や1日貸切もご相談に応じます。
- ・お問い合わせは、担当のサービス担当責任者まで。

いいかげん高齢なのに車に乗り続けるワタシの父親が、「最近の車は何もしなくても良くなったなあ」などと言うので「そりゃなあ」と適当に相槌を打っていました。すると「ウインドウオッシャーの液も勝手に補充される」とか言い出しましたので。



「そんなはずはないで」と言ったところ、「何年も乗ってるが、一回も入れたことがないのにちゃんと液が出るから間違いない。」ですと。不思議な話もあるもんやと思ってましたが、「ふと」「そっか、ウタシの車はここからウオッシャー液を入れるんやろ？」

	花粉症	風邪
くしゃみ	続けて何度も出る	1~4回ほどで止まる
鼻水	水状でさらさら、大量	最初はサラサラで、次第に色と粘りが出る
鼻づまり	頑固で症状がひどく、長く続く	数日間で治まる
目のかゆみ	かゆみ、充血、涙目、まぶたの腫れなど	ほとんど無し
熱	ほとんど無し(まれに微熱)	有り
のどの痛み	少ない(まれにかゆみ)	有り



第四回 **花粉症** 3分間健康チェック

花粉症は風邪の症状と良く似ていますが、上の表のような特徴で見分けることができます。前年まで何の症状もなかった場合でも、ある年とつぜん発症することがあります。

## ゆいまーる

ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ゆいまーるケアセンター南茨木  
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101  
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

ゆいまーるケアセンター総持寺  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103  
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875

## デザインラボ ユイネット

- ・Web/Blog サイト作成
  - ・商品写真撮影 / 販促物のデザイン
  - ・メニュー / 広告物などの作成
  - ・各種ポスターのデザインおよび印刷
- <http://www.yuinet.co.jp/>