

避けられない春のストレスを少しでも軽く!

春のだるさ



解消法

気温差と気圧差に
体がついていけない

春の体調不良は、激しい気温差と気圧差が主な原因。春は1年で最も1日の気温差の大きく、天気がコロコロ変わり気圧も激しく変化します。この変化に合わせて、体の中では緊張したときに働く自律神経「交感神経」が優位になり、リラックスした時に働く「副交感神経」が機能しにくくなります。

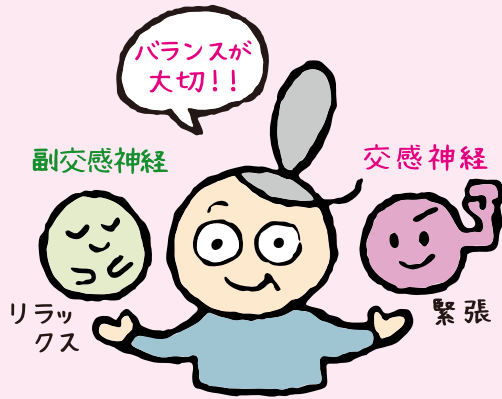
春のだるさチェック

- 昼間眠くなる
- つかれやすい
- 息が切れる・ドキドキする
- めまいや頭痛がある
- 眠れない・寝汗をかく
- 食欲がなくなつた

生活リズムを整えて

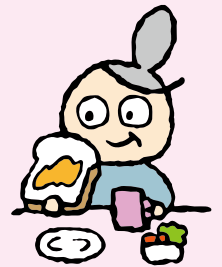
自律神経の働きを改善

緊張状態が続くと、エネルギーを多く使うため、体の疲れや眠気、免疫力の低下が起こるようになります。自律神経をうまく働かせるには、毎日一定のリズムで生活し、ストレスを少しでも小さくすること、そして体力の維持です。



自律神経を整えよう! 春のだるさを解消する方法4つ

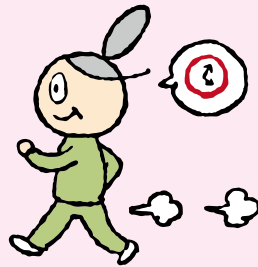
朝食を決まった時間に食べる



朝食は、寝ている間に足りなくなつたエネルギーを補

い、夜の間に下がった体温を上げる、大切な役割があります。一日の中で最も大切な食事なので、決まった時間に毎朝摂りましょう。

運動はゆっくり時間をかける



ゆっくりとした軽めの運動は、自律神経の働きを整えるのに最適で

す。散歩や家の中の片付けなど、疲れない程度に、30分程度時間をかけて行いましょう。

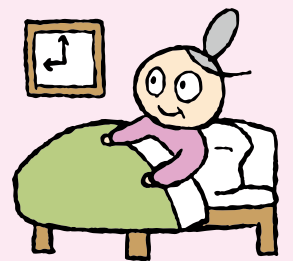
お風呂で湯船につかる



お湯につかって水圧を体に受けると、適度な刺激になつて交感

神経の働きを整えてくれます。お湯の深さは心臓より下で、ぬるめのお湯でゆっくりとリラックス。

決まった時間に寝る



眠りはじめの時間が一定になると、目覚める時間も整うようになりま

す。眠りはじめの時間が一定になると、目覚める時間も整うようになりま

昼間のお花見がおすすめです

昼間のお花見は、日光に当たる刺激で体が目覚めて自律神経の働きが整うだけでなく、外出することで適度な運動になり、夜に寝つきやすくなります。エネルギーを補う軽めのおやつと水分を持って、気軽に出かけま



2月のカレンダーは
節分でした



難しい！
けっこう

デイサービス結HP
day.yuinet.co.jp

Facebookも更新中!
@yuimarlady



折り紙の
おひな様



デイサービス
結
だより

おひなまつり
準備中



茨木童子



おひな様の絵で
スタンドグラス風に



結の豆まき



甘納豆をザルに
投げ入れます!

消費税が上がってからは、キャッシュレスが流行り始めて、やっといくつか使えるようになりました。小銭をポケットから床にぶちまけたら、1円や5円玉がたまって家内に文句を言われながらも百円玉に換えてもらうなどせずには済むようになりました。百円玉に換えてもらうのに150円くらいは取られます。しかし、現金を払わずに済むということは、何となくタダで物が買えるように錯覚して、よく考えずに買ってしまいがちです。政府がキャッシュレスを推し進めているのは、ワタシのようなアホな人いっぱい買わせようという作戦なのかもしれません。



所長コラム
オオブリタ
日記

コンビニで買物をしていたところ、レジでワタシの前に並んでいる昼間からビールとつまみを持ったお爺さんが、コロッケとから揚げを追加してお金を払っているのを待っておりまして。お爺さんがレジを離れ際に「あその席で食べていいんか？」とテーブル席を指さすと、レジのお姉さんが「消費税額が変わりますので清算しなおします」と言いだし、また一からレジの打ち直しをしてました。お爺さんは何のことかわからず固まっちゃいました。店内で食べるのと持ち帰るのでは消費税率が変わるのでねえ。高齢化社会なので、ややこしいシステムはやめてもらいたいですねえ。



趣味
いろいろ

茨木市 T・K 様

編み物で作った、かわいい手のひらサイズの「あみぐるみ」と、あみぐるみをつけたオシャレなヘアゴム。他に、帽子やマフラーなども作られています。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
http://yuinet.co.jp/

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

UD FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

3月号 2020年3月1日発行 第99号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる