



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

# 日光浴 のススメ

1日15分で  
カラダもココロも健康に!

## 春こそ日光浴に最適

暖かい日が増えて、日差しが強くなる春は、日光浴を始めるのに最適な季節です。太陽の光を浴びて、冬の間寒さで縮こまった体を伸ばし、イキイキとした生活を続けましょう。

## 屋内でも効果あり

ガラスは紫外線を吸収してしまうので、直射日光を浴びられるように窓を開けて。

## 日光浴の方法

- ・週に2回以上
- ・午前10時〜午後2時
- ・15〜30分程度
- ・体の一部を直接光に当てる
- ・または白っぽい服装で薄着
- ・日焼け止めは付けない

洗濯ものの干しや庭の手入れなど、家事のついでで十分。服装は太陽光を通してやすい白っぽいものを。日焼け止めをつけると、せっかくの太陽光が肌まで届きません。



## 日光浴の効果

### 骨を丈夫に

日光が当たると、皮膚の中でビタミンDが合成されます。ビタミンDにはカルシウムの吸収を高めて骨を丈夫にする作用があります。日光にあたる機会の少ない現代人は、ビタミンDが常に不足していると言われていきます。

### 記憶力・思考力アップ

ビタミンDは記憶や推理・学習・言語など、知的な働きとも関連があることが、最新の研究でわかってきました。また、強い光を浴びると脳が活性化し、集中力が高まるという研究結果もあります。

### 体のリズムを整える

光の刺激で分泌されるホルモン・セロトニンは、生体リズムや睡眠を調節する作用があります。昼間に太陽の光を浴びることで、寝つきやすく、目覚めがスッキリするようになります。

## 日光浴のときの注意

- ⚠️ 太陽を直接見ない 強い光が直接目に当たると白内障の原因に。
- ⚠️ 夏場は直射日光を避ける 日差しが強い夏場は、日陰でも十分。
- ⚠️ 熱中症に注意 夏の日光浴は、気温が低い午前中がおすすです。

# 節分・豆まき 2/2 ~ 2/7

福も内！ 鬼も内！



▲お面を付けてみんなで豆まき！ランチメニューは節分にちなんで手巻き寿司や煮豆などが並びました。



おひなさま  
飾っています

▲3/3にはひな祭りを開催予定です。



## バレンタイン コンサート 2/14

よつば放課後デイサービスの子どもたちによる演奏会が開かれました。

### デイサービス「結」3月の行事予定

- ひな祭り 3日  
ゲーム・写真撮影・おやつをお茶会風に提供します。
- ちぎり絵制作 19日～23日  
ご利用者様・職員全員の共同作業で、桜の木のちぎり絵を制作します。4月から結で展示予定。

ワタシの母(80歳くらい)はウチに遊びに来ると仔猫と遊ぶのですな。その可愛がり方が容赦なく、一緒に来た父(80代半ば)が「そんなんしたら猫の腕がもげるで」とたしなめるほど遊びます。仔猫も大喜びで噛み付きますが、「噛まれとるがな」とツツコンでも「猫は噛むもんやわ」と言ってる全くなしませんで。引つかかれても平気です。

### 所長コラム オオブタ日記



その横で父はネットオークションでテレビを落札したのと自慢げに言ってますが、この人はいったい何歳なのだろう？と思いましたが、まあいいですけど。

3月・4月は、梅や桜をはじめとする春の花々で彩られる季節。お天気の日を狙って、ぜひお花見に出かけましょう！



- 見ごろ(大阪府)
- 梅: 2月下旬～3月中旬頃
- 桜: 3月下旬～4月上旬

### 早春の梅から、初夏のバラまでめじろ押し！ 万博記念公園の花イベント

- 梅 梅まつり (3月22日まで開催中)
- 桜 桜まつり (3月28日～4月12日)
- \* チューリップフェスタ...4月12日～4月29日
- \* ポピーフェア ...4月12日～5月6日
- \* ローズフェスタ ...5月中旬から6月上旬



居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー

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

茨木市沢良宜西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

茨木市沢良宜西2丁目2-7  
TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502



デザインラボ ユイネット

- ・ホームページ制作・管理
  - ・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/>



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。