



デイサービス



たから新聞

デイサービスでは、紙コップを使いテープや折り紙でオリジナル雛人形を作成しました。また、梅を見に敷島総合公園へ行ってきました。「きれいだね」「見られて良かった～」など、皆さん楽しまれていました。これからも状況をみながら外出計画を立てていきます！！

4月

2021年4月
～第60号～
共立介護福祉
センターたから
〒400-0034
甲府市宝 1-4-16
デイサービス
TEL : 223-8102
ショートステイ
TEL : 223-8103

梅見見学



ご寄贈いただき、ありがとうございました。

韮崎市の加藤様より新品の『ひな人形』『五月人形』『鯉のぼり』を、をご寄贈いただきました。早速正面入り口に人形を飾り、玄関がとても華やかになりました。加藤様、ありがとうございました。

第一生命労働組合様より新品の『車いす 2台』と『大判タオル 20枚』をご寄贈いただきました。車いすとタオルは利用者様の生活にとって大切なものです。大事に使わせていただきます。第一生命労働組合様ありがとうございました。



☆たから看護師☆健康お役立ち情報

～春は自律神経の乱れに注意！～

春は「**身体がだるい**」「**イライラする**」「**やる気が出ない**」など心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。そこで今回は「自律神経」に関するお話です。

自律神経を整えるために

自律神経を整えるため、次の事に気を付けてみましょう

- ・決まった時間に起床し、朝食を食べる。

休日もできるだけ決まった時間に起床し、起きた後はカーテンを開けて部屋に朝日が入るようにしましょう。また、朝食を食べることは生活リズムを整えることに有効です。

- ・自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂るよう意識する。

ビタミンC・・・みかんやいちごなどの果物、野菜、いも類

ビタミンA・・・緑黄色野菜(人参など)、卵、レバー

ビタミンE・・・ナッツ類、魚介類、西洋かぼちゃ、アボカド

カルシウム・・・乳製品、豆腐、ゴマ、煮干しなど



- ・良質な睡眠をとる

就寝前に目元や首元を温める／アロマオイルでマッサージをする／ハーブティーを飲む／音楽を聴くなど、リラックスできる工夫をとりいれてみましょう。

- ・体温調節ができる服装を心掛ける。

簡単に着脱できる薄手のシャツやカーディガンなどを重ね着し、ストールを活用しましょう。また、カイロを常備しておくこともお勧めです。

- ・ストレスを解消させる。

イライラなどのストレスは外出して発散させましょう。ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで気分転換を図ると心身がリフレッシュできますよ。