

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより5月号

有井 高代 様



発行 令和6年5月1日

〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083



ご利用の皆様へ

日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます
ございます。

少しずつ気候も暖かくなり、うぐいすも鳴き始めてきたので、当施設に隣接する「子和清水公園」
を散策をして春の訪れを体験してきました。今年も桜が満開でした。次は施設周辺の「つつじ」
を見に行きます。(＃＾＃)

天気の良い日には散策ですね！日本の四季を楽しみましょう！



花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターお花見会





「季節の変わり目に体調を崩しやすい」ということをよく耳にしますね。原因の一つに自律神経がかかわっています。

自律神経は体温や発汗の調整などを通して体の器官を調整しています。交感神経と副交感神経の2種類があり、バランスを取りながら働いています。

季節の変わり目は気圧や寒暖差が大きく、体温や発汗の調整が頻繁に行われるため、2つの神経のバランスが崩れ体調に変化が出やすくなります。

対応策は・・・

★規則正しい生活リズム

★バランスのよい食事

肉や魚

(マグロ、カツオ、さんまなど)、大豆、バナナなどに含まれるビタミンB群が神経の働きを正常に保つ

★しっかり睡眠

睡眠で神経の不調を改善

基本中の基本ですが、毎日の健康にとっても大切なことです。また疲労、眠気、肩こり、めまいなどの不調が長引くようであれば医療機関の受診をお勧めします。



看護師 小泉



～職員からひとこと～

さわやかな季節になり、新緑の鮮やかな木々や花々がとてもきれいですね。暖かな日差しに気持ちの良い風が吹くだけで、「今日は良い日だなあ～」と幸せを感じます。

いきいきの皆さんと日々過ごしていると、周りの方に優しくして下さる方が多いことに気が付きます。新しく入って来られた方にも、さりげなく手助けして下さる姿に温かさを感じます。

これからもいきいきに来られる皆さんがたくさんの方と出会い、元気に楽しく過ごしていただけるように頑張ります。

介助員 前原

