

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

「バテバテなのは、夏だけではなく春にもあります。春バテ？」

3月に入り、一気に春めてきました。今年の桜はとても早く咲きましたね。「暖かくなって良かった」と思う反面、なんだか体が言うことをきかないという方はいませんか？それは、年のせいではなく、春バテかもしれません。

●春バテチェック

- ①なぜか体がダルい
- ②朝起きるのが辛い
- ③イライラして落ち着かない
- ④寝付きが悪く、眠りが浅い
- ⑤やる気ができない
- ⑥食欲があまりない

①～⑥の1つでも当てはまった方、要注意です！この春バテの大きな原因が「自律神経」の崩れです。1年の中で1番寒暖差の大きな今の時期は朝晩の冷え込みとに中の暖かさの気温差が激しいために自律神経がうまく対応が出来ません。特に高齢になると、体温調節機能が低下するので、寒暖差により体調に影響を受けやすくなってしまいます。春バテは体を動かそうとする神経がゆっくり休もうとする神経より過度に働いてしまうために、疲れやダルさを感じやすくなるのです。

春バテを解消するポイントを4つお伝えします。まずは出来るところから取り組んでみましょう。

●春バテを解消するポイント

- ・バランスの良い食事を意識する：
ビタミンやカルシウム、トリプトファン(納豆や味噌)を多く含む食事をしっかり摂る
- ・温めのお風呂で、さっと入る
- ・冷え対策をする
- ・睡眠時間をしっかりと確保する
寝る時間と起きる時間を一定にする。朝起きて太陽に当たると脳がリセットされる。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

4月の行事 お花見ドライブ

3/27～実施中

今年は例年より早い開花となりました！桜並木等車内からお楽しみいただきます☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	△	△	△	△	△

○：空き有り △：若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索



お内裏様とお雛様の将棋対局！？

