

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

『自律神経を整えるって、ヨガっぺよー』

2月なのに20度を超えた日があれば、10度以下まで気温が急降下する落ち着いたかない天候が続いております。

「なんだか体が疲れてきたなあ」という方はいませんか？寒暖差が7度以上だと、自律神経が乱れ、倦怠感や疲労、頭痛などの寒暖差疲労という症状が見られるようになります。暖房が効いているはずなのに、なんだか寒いということも自律神経の乱れの症状の1つです。簡単なヨガをやって、自律神経を整えてみましょう！

### ●自律神経を整えるヨガの方法

#### ・片鼻呼吸法

右の親指で右の鼻を閉じ、左の鼻のみでゆっくりと呼吸を行います。  
反対の左鼻も同様に行います。

この時、口は閉じ鼻のみで呼吸を行います。

#### ・脇腹伸ばし

右腕をまっすぐ上に伸ばします。

ゆっくりと左側に倒していき、右脇腹を伸ばしていきます。そのまま、ゆっくりと3回ほど鼻呼吸を行います。

反対側も同様に行います。

寒暖差があると、さらに外へ出ることが億劫になると思います。太陽の出ている日中は、5分でも外へ出て気温差に体を慣らすことも必要です。「それでも…」と言う方は、窓辺で過ごす時間を作って下さい。

もうすぐ3月。ぽかぽか陽気が楽しみですね。

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

### 3月の行事 雑祭り

3/4~3/9

特設パネルを使用して写真撮影をします！  
写真はお渡しいたします☆

3/11~3/16

ティータイムに特別メニューをご提供いたします♪



## 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

豆まき



福の神ゲーム



豆つかみゲーム



屋外歩行訓練

さくら公園で実施しました！

