

4月のお誕生日の方

E・K様



K・T様



HAPPYBIRTHDAY!! おめでとうございます!!

みんなの介護様のホームページより、風のすみかつくばみらいのVR動画での疑似施設見学が行えます。
皆様のお役に立てれば幸いです。

5月のお知らせ

13日 訪問美容 希望者受付中です!

23日 移動販売 今回も楽しみにしてください♡

今月の空き状況

現在、1室の空室あり。
見学・ご相談、お待ちしております。
TEL 0297-38-6511
担当 城本（シロモト）



5月の健康上注意するポイントと対策

新緑が美しい時期ですが、新しい環境が始まり、疲れも感じる時期です。今回は、健康上注意すべきポイントと対策をお伝えします。

熱中症

夏場におきるイメージが強いかもしれませんが、5月は気温が上昇する季節で、熱中症に注意が必要です。

熱中症は、熱が体内にたまり、体温調節がうまくいなくなる症状です。

外出時には、帽子や日傘、涼しい場所で休憩するなど対策をとり、こまめに水分補給をすることも大切です。

花粉症

5月は花粉症のピークであり、目や鼻のかゆみ、くしゃみ、鼻水、喉の痛みなどの症状が現れることがあります。

花粉症の原因である花粉は、風に乗って飛びますので、外出時にはマスクを着用し、部屋に帰ったら洋服を洗濯するなどの対策が必要です。

睡眠不足

5月は日が長くなり、気温も上がるため、寝苦しい夜が続くことがあります。

睡眠不足は免疫力を低下させ、健康に影響を与えることがあるので、適度な運動を行い、リラックスした環境で寝るようにしましょう。

食中毒

気温が上がり、食べ物が傷みやすくなる時期です。

加熱不十分な食品や、雑菌が繁殖した食品を摂取することで発症します。

食材の取り扱いには注意し、手洗いや調理器具の消毒を行うなど、十分な衛生管理を心がけましょう。

健康維持対策

適度な運動を行う

5月は、気温が上がって過ごしやすい季節です。適度な運動を行うことで、体力や免疫力を高めることができます。

ウォーキングやランニング、サイクリングなど、気軽にできる軽い運動を習慣化し、運動前後のストレッチや水分補給も忘れずに行うようにしましょう。

バランスの良い食事を心がける

野菜や果物、豆類などの食物繊維が豊富な食品をバランスよく摂ることが大切です。

また、脂質や糖分の過剰な摂取は控えめにし、食事の回数を増やして、適度な量で食べるように心がけましょう。

旬の食材を活用することも、栄養バランスを整えるうえで効果的です。

睡眠をしっかり取る

睡眠は、健康を維持する上で非常に重要な要素です。

気温が上がることで寝苦しい夜もあるかもしれませんが、十分な睡眠を確保するようにしましょう。

睡眠の質を高めるために、寝る前にリラックスする時間を作ったり、就寝時間を一定にすることも有効です。