



2月のお誕生日の方

K・F様

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。  
入居を検討しているが時間が作るのが難しく、なかなか見学にお越しに来られない方や、施設へ見学に行くことに躊躇されている方は、是非ともご活用下さい。  
皆様のお役に立てれば幸いです。

## 3月のお知らせ

4日 訪問美容

6日 コロナワクチン接種(対象者 みんなの在宅クリニック守谷)

## 今月の空き状況

1階に1室の空き予定がございます。  
見学・入居について、いつでもお気軽にご相談下さい。

TEL 0297-38-6511

担当 城本(シロモト)



# 3月 季節の変わり目にご注意を

## 春の体調不良の原因とは

### 1. 激しい寒暖差

寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働き、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。

### 2. 目まぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

### 3. 日照時間の変化

冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

### 4. 花粉症

花粉症は、花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態です。免疫機能が過剰に活動している状態になるため、それにより体力が低下し、眠気や体のだるさを感じます。

等が考えられる、主な理由にあると思います。

## 予防と対策

### 1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう

食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。

### 2. こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫を試みましょう。

### 3. 入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。炭酸ガス入りの入浴剤を使用するのもオススメです。

### 4. 睡眠をしっかりとりましょう

スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸したタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。

### 5. 衣服で温度調節をしましょう

朝晩と日中の寒暖差が大きいため、温度変化に体を適応させるために、衣類による温度調節が必要不可欠です。マフラーやカーディガンなどを上手に取り入れましょう。

### 6. 花粉症対策をしましょう

外出時には眼鏡やマスク、帽子などを着用して花粉にできるだけ触れないようにしましょう。花粉症の症状がひどい方は、花粉が飛び始める2週間前から薬を服用することで症状を軽減することができます。