

N・S様

### 5月のお誕生日の方

S・H様



**HAPPY BIRTHDAY !!**  
**おめでとうございます !!**



### 移動販売でお買い物



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。

<https://www.minnanokaigo.com/client@9050001029323/contact/>

### 6月のお知らせ

**3日 訪問美容** 希望者受付中です！

### 今月の空き状況

現在満室ですが、随時  
見学・入居のご相談を承って  
おります。

お気軽にご連絡ください。

TEL 0297-38-6511

担当 城本（シロモト）



# 「梅雨だる」ってごぞんじですか？

これから、じめじめとした梅雨の季節。「梅雨だる」という言葉が生まれてしまうほど、梅雨に体調不良を感じる方も少なくありません。  
今回は、そんな「梅雨だる」の解消方法を、ご提案します！！

## ・睡眠をしっかりとして休養する

寝る前はリラックスした状態にする

寝る前のテレビやスマホや、カフェインの摂取やタバコ、寝酒は安眠をさまたげてしまうので、できるかぎり控えましょう。

ぬるめのお風呂やストレッチにより、リラックスして眠れる状態を作ってあげるといいですよ。

睡眠の適温は20度前後、湿度は40～70%が理想

温度や湿度が高すぎたり、蒸し暑いと感じたりするときは、空調の調整などの対策を考え、快適に眠れるように工夫してみましょう。暑い時期の寝室の理想的な温度は20度前後、湿度は40～70%程度といわれています。

睡眠時間の目安は6～8時間

## 胃腸にやさしい食事

気温が高くなってくると、冷たい飲み物や食べ物がおいしく感じられるようになりますが、胃や腸に負担をかけないように、冷たい飲み物や食べ物のとり過ぎは控えましょう。

食欲が低下してしまうとカラダの回復に必要な栄養がとれなくなってしまうます。

具体的には、

- ・あたたかい食べ物を中心にメニューを決める
- ・飲み物はなるべく常温か、冷やし過ぎない
- ・暴飲暴食は避ける

...などを心がけ、胃腸にやさしい生活を送ってあげてくださいね。

## ぬるめのお風呂でリラックス

入浴して手足をあたたくすることで、血管が広がり血の流れがよくなり、リラックスに関わる副交感神経が優位になると言われています。

暑い時期はシャワーですませがちですが、自律神経が乱れやすい時期こそお風呂につかってゆっくりしましょう。お風呂につかることで、寝つきもよくなる効果も期待できますよ。

## 室内でできる軽い運動でリフレッシュ

運動にはストレス解消やリフレッシュ効果が期待できるため、雨続きの日こそカラダを軽く動かすことをおすすめします。

ほかにも室内でできる運動として、ヨガや筋トレも良いですし、踏み台昇降や動画でエクササイズして有酸素運動を行うなど、さまざまな方法がありますよ。