

地域版

# ふ・心・ほ・りー



新生ケア・サービス広報紙

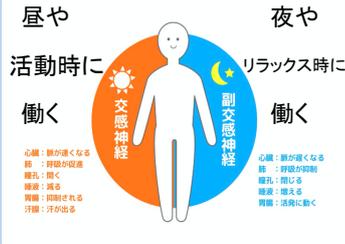
令和5年4月号

ピックアップ

## ★自律神経の乱れについて～春は体調不良に要注意～★

### ★～自律神経とは？～★

内臓の働きなどを調整する神経。  
「交感神経」「副交感神経」からなり  
2つがバランスをとり、健康が保たれる。



### ★～春の自律神経不調とは？～★

原因：春は寒暖差や環境変化が特に大きく、自律神経が乱れやすい。  
症状：眠気、倦怠感、イライラ、不安感、憂鬱感、肩凝り、腰痛、動悸、息切れ、下痢、便秘など

重要

## ★～自律神経を整えるには～？★

- ・生活リズムを整える⇒朝日を浴びる、朝食を食べる、決まった時間に寝るなど生活を整えよう。
- ・良質な食事、睡眠を心がける⇒ビタミン、カルシウム、ミネラルの摂取。就寝前のアロマや音楽など。
- ・体温調節が行える服装で過ごす⇒春は寒暖差が大きいので、脱ぎ着ができる服装をチョイス。
- ・ストレスを溜めない、解消方法を持つ⇒外出や趣味、好きなことをする時間を大切にする。
- ・適度な運動習慣を持つ⇒散歩や水泳など有酸素運動で脳がリラックスでき、自律神経が整う。



## ★～あなたの不調のタイプは？あなたはどっち？～★

### ①イライラ&ウツウツさん



- 頭がぼーとする(のぼせる)
- 頭痛やめまいがある
- いつもよりイライラしやすい
- ため息をよくつく、落ち込みやすい

### ②ヘトヘトさん



- 目が疲れやすい
- 目の周りがピクピクする
- 肩や首などに凝りがある
- いつもより疲れやすい、だるい

※チェックが多かった方があなたのタイプです！

### イライラ&ウツウツさん向けの対策

- ・アロマや、春の香味野菜の香りを活用。(柑橘系アロマやクレソン、フキ、三つ葉など)
- ・ワクワクする趣味や散歩を日常に行う。

### ヘトヘトさんの向けの対策

- ・酸味のある物をとる。(酢の物、梅干しなど)
- ・入浴はぬるめに長湯でリラックスする。
- ・予定は8割程度に余裕を持って行動。

## ★～春は運動開始のチャンス～★

※暖かくなり運動が行いやすくなる季節ですね😊

有酸素運動 × リズム運動 = 幸せホルモンの分泌↑😊

💡～春の運動で大切なこと～💡

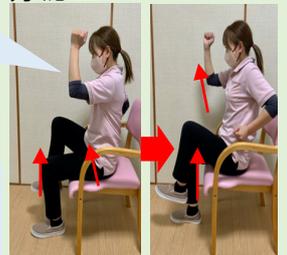
- ・無理のない程度の有酸素運動♪  
(散歩・自転車・水泳・ジョギングなど)
- ・一定リズムを大切に運動♪  
(ダンス、そしやく運動、ラジオ体操など)
- ・運動の習慣化で幸せホルモン分泌♪  
(セロトニン・エンドロフィン・ドーパミンなど)



①腕の曲げ伸ばし

ゆっくりジョギングするように  
軽く息が上がる程度で😊

1、2、1、2と同じリズムで  
無理のない程度で20回😊



②全身運動

※好きな音楽を聴きながら good👍

ちよびっと体操♪

## 小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

### ★～雑祭りレクリエーションを開催～★



今年も皆さんで雑祭りを  
楽しみました(^ω^)  
笑顔いっぱい～😊



上手にできたでえ見ないや😊

### 活動紹介♪



本当にとても  
おいしかったです😊



桜餅昔はね～  
よく作ってたよ～♪  
今真剣だから！！

### にじの音スタッフより

今年は桜餅作りに、ボール体操や風船バレー大会を開催しました♪たくさん動いて、笑ったあとの甘い物は最高ですね😊

## デイサービスセンター コムハウス

### ★感謝状授与式～1年間の感謝を込めて～★



皆様に感謝状と  
お気持ちの品を😊



自分の物は自分で干さないとね♪  
1年間継続しましたよ～(^ω^)



料理を  
頑張ったよ😊



表彰されるのは嬉しいもんだな😊

### コムハウススタッフより

1年間皆様にたくさんご協力頂き、  
ありがとうございました。感謝状の  
授与式や雑祭りの様子はInstagramで★

### ～事業のご案内～

- ・居宅介護支援事業（ケアマネ）
- ・訪問介護事業（ヘルパー）
- ・訪問看護事業
- ・通所介護事業（デイサービス）「デイサービスセンターコムハウス」
- ・小規模多機能型居宅介護事業「小規模多機能型居宅介護にじの音」
- ・光の学校（地域向けサロン）
- ・ちよいてご屋（介護保険外お手伝いサービス）（居宅介護・重度訪問介護）
- ・看護師家政婦紹介所
- ・障害者福祉サービス事業

### 編集後記✍️

広報紙を書き出してから月日の流れが  
とても早く感じている今日この頃です😊💧💧  
今年はあつたかくて桜の開花も早いですね～  
僕も近所でもう花見初めしちゃいましたよ😊  
今年度も多くの楽しいこと、笑顔に出会えるよ  
うにたくさん動いていきますね～(^ω^)



有限会社 新生ケア・サービス

小さな夢を大きな希望に

〒689-3546 鳥取県米子市熊党200-1 TEL 0859-27-1439

ホームページ



Instagram

