

地域版

ふ・あ・み・りー



新生ケア・サービス広報紙

令和6年3月号

ピックアップ

★春は自律神経を整えよう～体からのサインを見逃さないで～★

～自律神経とは～

内臓の働きや呼吸、体温調整などの調整を行っている。



～自律神経が乱れると～

- 眠れない
- だるい・疲れやすい
- 頭痛
- 便秘・下痢
- イライラ・不安感
- 腰痛



～自律神経の乱れを予防するには～

- ①生活リズムを整える: 決まった時間に起きて、朝陽を浴びよう。
- ②良質な睡眠をとる: 目や首など温めるなど、リラックスできることを行おう。
- ③体温調節を行う: 簡単に脱ぎ着できる服装やストールなどで調整しよう。
- ④副交感神経の働きを高める: 生活の中で「ゆっくり」を意識しよう。(下の運動を参考に)



重要



～副交感神経が働く運動のコツ～

①ゆっくり運動が大切

・無理なく出来る軽い体操をゆっくりのペースで行おう。



②運動中に呼吸を意識しよう

・深く、ゆっくりと深呼吸をしよう。
(6秒口から息をはいて3秒鼻から吸う)



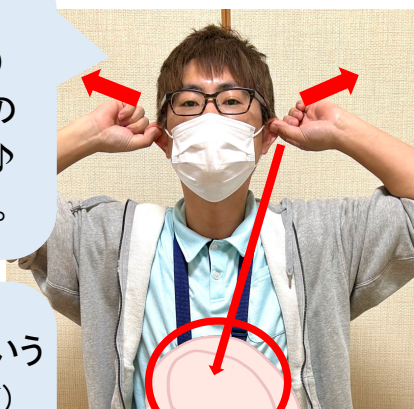
★～ゆっくり体操・ストレッチでリラックス～★

ちよびっと体操♪

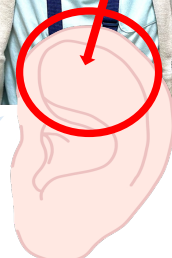
自転車を漕ぐように膝の曲げ伸ばしをしましょう♪
深呼吸をしながら、ゆ～くりと左右10回を3セット行いましょう。



両耳を→の方向へ引っ張りましょう(^o^)
イタ気持ちいいくらいの力加減で10秒くらい♪
頭がスッキリしますよ。



耳の上側に「神門」というツボがあります(^o^)
そこを刺激することで自律神経が整いますよ。



2月

小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

活動紹介♪

☆～にじの音・コムハウス合同でレクリエーションを開催～☆



よしここでいいじゃないか♪
ここで合ってますかいな？

もう少し手前かなあ～
そうそういいわ😊



これは髪の毛？
みんな教えて～
ああ楽しい😊

ここで本当にいいの？
見えないから難しいわね～
でも本当に楽しい😊

にじの音スタッフより

今月はコムハウスさんと合同で節分レクを開催😊
普段あまり会わない方とお話や一緒に楽しめて
皆様良い刺激になったようでした😊

デイサービスセンター コムハウス

ここでいいかね？見えんけんね～

もう少し左かなあ～😊

鬼を狙ってください～い💪

そりゃ～やったがん😊
うまいもんでしょ～😊



コムハウススタッフより

鬼笑い、鬼退治ゲームを2組に分かれて対戦😊
皆さま大盛り上がりでした😊「またおいでね～」と
利用者さまからの声😊またご一緒しましょう(^_^)

～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）
- ・ちょいてご屋（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📖

温かい日があったり、土筆が生えていたり
少しずつ春を感じられるようになりましたね😊
2月にはコムとにじの音で初めて合同レクを
開催するなど、新しいことにも挑戦しました。
今後も利用者様の笑顔、生きがい等に繋がる
活動をたくさん行って行こうと思います😊



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

