



結いだより

No.46 2023年4月号



木々もすっかり芽吹き、新緑の葉が茂る季節となりました。鳥海山の雪も融けて春らしい姿になりました。例年より桜の開花も早く、丁度入学式シーズンに重なりちょうど良いタイミングでしたね。

外も暖かくなり、だいぶ過ごしやすくなりましたが、朝夕の温度差は1年の中でも一番大きい時期です。気温変化に気をつけながら過ごしていきましょう。

レクレーション・行事

パンケーキ作り



ぼた餅づくり



花見ドライブ・花見弁当



避難訓練





～ 結いの食事～



春は自律神経の乱れに注意！

春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気がでない」など心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。

・なぜ春に不調を感じるのか

春は1年のうちで寒暖差が一番大きい季節と言われています。気温の変化に対応する為、身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。この状態になると疲れが溜まりやすい、肩や腰が痛くなる身体が冷える等の症状があらわれやすくなります。

・自律神経を整えるためには

決まった時間に起床、朝食を食べて生活リズムを整える。
自律神経を整える作用のあるビタミン、カルシウム、ミネラルを積極的に摂る等々…



日常にちょっとした工夫を取り入れ、春を楽しく過ごせるようにしましょう。

【引用：健康づくりかわら版 日本予防医学協会HPより】



多機能ハウス結いの空き情報

	月	火	水	木	金	土	日
通い	○	○	○	○	○	△	△
訪問	○	○	○	○	○	○	○
宿泊	△	△	△	△	△	△	△

* 急な利用や宿泊など、いつでもご相談下さい。

現在空きがございます

介護の相談や多機能ハウス 結いへご見学など、随時受けつけております。

* お気軽にご相談ください

JA庄内みどり 多機能ハウス 結い

〒999-8437

遊佐町藤崎字千代ノ藤11-9

電話: 43-1587 FAX: 43-1588