



心身の疲労、ありませんか？ ~こんな時は、ちょっと立ち止まってみて~



- ・不安や心配が頭を離れない！
- ・食欲がない、または過食してしまう！
- ・すぐ疲れる！
- ・何事にも興味がわかず、楽しくない！
- ・寝つきが悪い、またはよく眠れない！
- ・今までになかったような、仕事上のミスを起こす！
- ・だるさが続く！
- ・物事に集中できない！
- ・気持ちが張り詰めている！

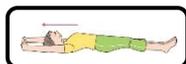
心のバランスを整えるには・・・

- 生活のリズムを整える／ポイントとなるのは次の3つの時間！①起きる時間②寝る時間③朝昼夕の食事の時間の3つです。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。
- 栄養バランスのよい食事をとる／ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。また、疲労回復や緊張緩和に良い食材を選ぶとよいでしょう。
- 休養をとる／休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。
- 体温調節をしっかりと／気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

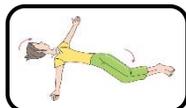


心身のリラクゼーション「快眠体操」

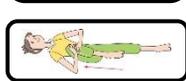
就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。



●背伸び／仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回繰り返しましょう。



●腰ひねり／仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



●お尻伸ばし／仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に3～5回繰り返しましょう。



●脱力／仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせませす。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。

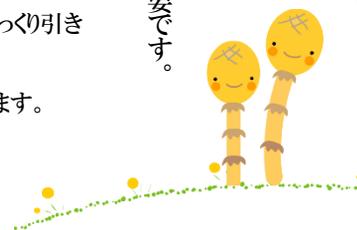
※ 2週間以上、症状が続く場合は、専門医に相談しましょう。



大分支部

春はメンタルの乱れに要注意！

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもあります。過剰なストレスは



HAPPY VALENTINE DAY

2/13



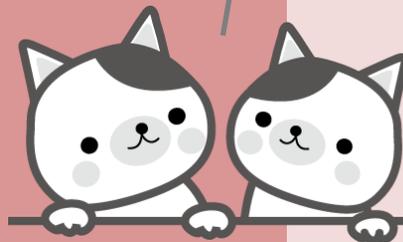
Happy Valentine



男性入居者様15名

今年は、プリンとどら焼きをプレゼント！
皆さん美味しいと喜んで頂きました。

良かったニャン！





季節の節目・節分・・・無病息災を祈って豆まき

ART FLOWER

1/25

花のある部屋で生活すると、
 ストレス軽減効果、抑うつ軽減効果、怒りを鎮める効果、
 疲労を軽減する効果、活気が得られる効果があることが
 千葉大学の調査で分かったそうです。



2月の誕生日会

HAPPY BIRTHDAY

2/26



2月は、7名の入居者様がお誕生日を迎えられました。「大正15年生まれヨ！」と明るくお話しされたのがとても印象に残っています。大正～昭和～平成～令和と激動の時代を生き抜いてこられた入居者様・・・ますますお元気でお過ごしください。



入居者様



まっちゃんの投稿随筆

キッチン・エプロン Vol.5

半年ぶりに孫の顔が見れると喜び勇み、いそいそと上京した妻が、こともあろうに到着した直後、孫を抱く間もなく部屋で転び、左手首を骨折したと電話がきた。しっかり留守番を頼まれた私にとり、これは大変な事になってしまった。意気消沈している妻を電話越しに励ましながら、はや心は妻が帰宅してきてからのことを思い、途端に落ち着かなくなった。この事あるを予測していた訳でもあるまいが、妻が何を思ったのか私にキッチン・エプロンを買ってくれていたのが妙に気になる。男子、ことここに至れば覚悟して厨房に入ることを決意しよう。



「男子厨房に入らず」は、現在ではほぼ死語だと思いますが、ごく当たり前の時代だったんですね。夫婦共働きの現在は、家事は分担するのが当たり前ですもんね。



健康保険証の紐づけ

マイナンバーカードについて

昨年マイナンバーカードへの健康保険証の紐づけについてのお知らせを致しましたが、結論がでないままになっています。ポイント付与の期限が5月末ですので、ご家族様の判断で紐づけをされて下さい。情報が入れば、都度お知らせ致します。(現時点では、施設でカードをお預かりしない方針です。)



編集後記



何か新しい取り組み(事)を始める時には、利便さを追求するあまり、起こる小さな弊害が見えにくくなりますよね。大丈夫?? マイナカード・・・