

ケアマネだより

★社協理念 : あたたかい手 やさしい心で つなげよう 福祉の輪

★経営方針 : 思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

今年の冬は暖冬と言われていましたが、本当に雪の少ない年でした。山に積もった雪も徐々に解け始め、春が近づいてきているのだと感じます。日中、日差しがあると暖かいです。が、まだまだ夜は寒い時もありますので体調管理には十分に注意してください。

春はメンタルの乱れに要注意！！

○春は「気候の変化」や「環境の変化」など、なにかと「変化」の多い季節です。

気温の寒暖差に伴う体温調節や、新しい環境での精神的な疲労など急な変化に対応することができず気づかないうちに、心と身体にストレスを与えてしまい、自律神経も乱れがちになってしまいます。いつの間にかストレスを溜めこんで体調を崩してしまうこともありますので注意が必要です。

【こんなときはちょっと立ち止まって】

- ①気持ちが張り詰めている
- ②物事に集中できない
- ③身体がだるい
- ④不安や心配が続く
- ⑤食欲がない・過食してしまう
- ⑥すぐに疲れてしまう
- ⑦何にも興味がわかない・楽しくない
- ⑧不眠気味



【心と身体のバランスを整えましょう】

①生活のリズムを整える

ポイントは「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」です。これらの時間になるべく同じになるように心がけましょう。ただし無理はしないように、自分に合ったペースで！

②栄養バランスの良い食事

ビタミンやミネラルの豊富な野菜や果物を食べましょう。特に旬の物は栄養が豊富です。また、疲労回復には山芋、緊張緩和には春菊が効果的と言われています。

③休養をとる

のんびりする事も必要です。自宅にいる時は何もしない時間を作ったり、軽く散歩をするのもいいですしあまり忙しくないように、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

④体温調節をしっかりと

春先は気候が不安定なので寒暖差には注意してください。暑さ寒さもストレスにつながりますので簡単に体温調整できるような衣服を着るようにしましょう。



編集後記

道路脇の雪もなくなり晴れた日は本当に暖かくなってきました。冬の運動不足解消にジョギングでもしようかなあと考えています。 **神楽**



在宅介護支援センター湯之谷
魚沼市大沢213番地1
湯之谷基幹集落センター内
TEL:025-792-8184