



季節の変わり目は体調の変化に注意！

だんだんと暖かくなり過ごしやすい日々となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。春は日々の気温差が大きく、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が多い季節です。寒暖差に対応しようと自律神経の一つである交感神経が優位に働くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。

予防と対策として

- ① 食事はバランスよく摂りましょう！
- ② ゆっくり長くできる運動を行い、
こまめに体を動かしましょう！
- ③ 入浴はシャワーだけではなく、湯船に浸かりましょう！
- ④ 睡眠をしっかりととりましょう！
- ⑤ 衣服で温度調整をしましょう！

職員だより

自律神経を整えて、
気持ちのよい季節を
楽しく過ごし
ましょう。



看護師 佐藤

編集 後記

今年は例年より雪は少なかったですが、肌寒い日は続いていたように感じられます。コロナ感染症の蔓延や減少を繰り返す中で、制限をかけられる日々を過ごしております。これからも感染対策を徹底しながら、ご利用者様に色々な行事に参加して頂き、楽しく過ごしていただけるよう努めて参ります。

春の訪れが待ち遠しい今日この頃ですが、体調に留意しながらお過ごし下さい。これからもよろしくお願ひ致します。

広報班一同

