



節分とバレンタイン行事を行いました。
節分では鬼に向かって豆まきをし、バレンタインにはチョコレートのつかみ取りで盛り上がりました。

～本田看護師の季節の変わり目ワンポイントアドバイス～

皆様お元気ですか？

春先の体調不良を「春バテ」と言われているのはご存じでしょうか。

今回は『春バテ』についてお話させていただきます。「春バテ」には自律神経が大きく関わっています。自律神経には、興奮状態にさせる“交感神経”とリラックス状態にさせる“副交感神経”があり、この両方がバランスを保つことで体の調子を整えています。

しかし春先は寒暖差が大きく、花粉がたくさん飛散します。さらに家族の転勤・就職・卒業など生活環境の変化が大きくなると交感神経が優位になり、疲れて様々な症状が出てしまいます。

「春バテ」の症状で特に気をつけたいのが「めまい」と「食欲不振」です。めまいで転倒し骨折するケースも少なくありません。食欲不振は、体力維持ができなくなり、さらに脱水に繋がっていきます。「春バテ」にならないように、ご飯をしっかり食べて細めに体を動かし、入浴し睡眠をしっかりとって花粉症予防をしてください。

何よりも心のあり様が安定しているようこころがけて下さるといいと思います。



《 岩室温泉ひな巡り展が始まりました 》

地域行事への参加を通して気分転換や交流の機会を大切にします。



～3月の行事予定～

- 岩室温泉ひな巡り
- 春のお彼岸おはぎ作り
- 季節のリース作り

社会福祉法人まき福祉会
小規模多機能型居宅介護事業所
彩りまき
新潟市西蒲区巻甲4450-1
TEL:0256-78-8831
FAX:0256-72-7222