

ケアホテル のぞみ

サポートニュース

No.87

平成31年 4月発行
広報誌 サポートニュース 第87号

株式会社 みちのくサンガ

編集・発行
ケアホテルのぞみ 広報部
〒010-1403 秋田市上北手荒巻字塚切48
TEL : 018-839-8503
FAX : 018-839-9901

<http://www.michinokusanga.jp/>



デイサービス

ひなまつり



デイサービスセンターのぞみでは3月3日のひな祭りに向け2月28日から3月2日まで折り紙を使い『ひな人形リース作り』を開催致しました！！苦戦しつつも皆様で優しい笑みを浮かべたお内裏様とお雛様のリースが完成しました♪



意外と難しいなあ～。



うまく出来たよ♪



♪制作中♪



♪完成♪



お～！めんけ顔だあ☆



めんこいな～♡



☆買い物ツアー☆



3月8日(金)にスーパーマーケット『ナイス』へ買い物ツアーを開催致しました♪物の多さにビックリ！☆主婦の顔になって目にとまった商品を購入しました！！



いってきま～す♪



☆散策中☆



沢山あって何買えばいいか迷うな～

これ、安いんでね??



ショートステイ

風船バレー



よいしょ!

今回は、レクの中で一番人気のある「風船バレー」をご紹介します！風船バレーには①脳に刺激を与える②カラーセラピー効果③達成感が味わえる三つの効果があり、明るい色の風船を使う事で気分を引き立て、風船が床に落ちないように目で追い打ち返すことで首や腕の運動にもなります！



よいしょ!



健康ニュース

生活リズムを整えよう！

季節の変わり目は体調の変化に注意

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても自律神経のバランスを崩しやすい時季です。自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、二つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。この自律神経は自分の意思ではコントロールできず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいます・・・①乗り物酔いをしやすい ②季節の変わり目に体調を崩しやすい ③暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える④雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい ⑤体を動かす機会が少ない ⑥肩こりがある ⑦偏頭痛持ち ⑧几帳面な性格、ストレスを感じやすい ⇒これらにあてはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があります。

【予防・対応策】☆朝食は必ず食べる！1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は寝ている間に下がった体温を上げ自律神経を整えるのに大きな役割を果たします。☆運動をする！自律神経を安定させるためにはウォーキングや軽めのランニングや水泳などゆっくり長くできるものが良く、また、外に出て日光浴を行うことで骨が丈夫になり免疫力が高まり、リラックス効果やストレス解消にもつながります！

今後の予定 ■デイサービス:豪華客船見学ドライブ(5月) ■ショートステイ:エンジョイバスタイム(5月23~25日)

編集後記

桜の咲く季節になりました！新生活をスタートさせる方が多く何かと忙しい時期ですが、食事と睡眠、適度な運動と気分転換に日光浴を行い、気分をリラックスさせて過ごしましょう！

次号もお楽しみに！



株式会社みちのくサンガ

ケアホテル
のぞみ

平成31年 4月発行
広報誌 サポートニュース 第87
ケアホテルのぞみ 広報部
〒010-1403
秋田市上北手荒巻字塚切48
TEL: 018-839-8503
FAX: 018-839-9901
<http://www.michinokusanga.jp/>

