



津森デイケアにもキレイな桜が咲きました



今年もコロナ感染防止のため、お花見は中止となりましたが、お花見ができないのならばデイケアのフロアの中でお花見をしよう！！ということで利用者様とスタッフ共に満開の桜を咲かせました☆そして、お花見に行けなくても春を感じて頂きたいと思いスタッフからお花のプレゼントを贈りました😊

素敵なお夫婦紹介します



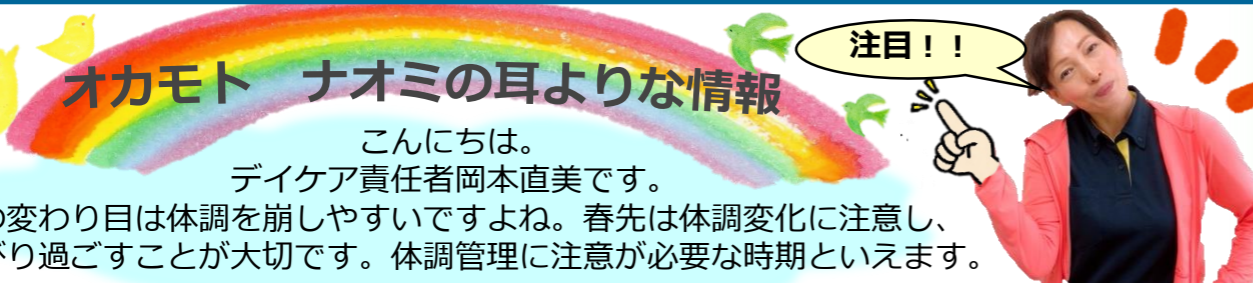
岡崎裕子様ご夫婦です。旦那様と仲良く二人暮らしをされています。その様子はお写真を見たら一目瞭然ですよ。◎裕子様は、昔から洋裁が得意で自身の服を作っていたそうです。デイに来られる時はいつもおしゃれに着こなされ、楽しいお話をたくさんして下さいます。

スタッフ紹介します



緒方涼真
 デイにきて1年半になり3月から正社員となりました。まだまだわからない事もありますが、一生懸命頑張っていますのでこれからもよろしくお願ひします。

★次回の津森デイケアだよりは、令和3年5月1日頃です★



注目!!

オカモト ナオミの耳よりな情報
 こんにちは。
 デイケア責任者岡本直美です。
 季節の変わり目は体調を崩しやすいですよ。春先は体調変化に注意し、のんびり過ごすことが大切です。体調管理に注意が必要な時期といえます。

● 春先に起こりやすい体調変化 ●

春先は、誰でも「スッキリ起きられない」「なんとなくだるい」といった体調変化を感じることがあります。不調の原因の一つは、「自律神経」です。春先は「自律神経が乱れやすい」と言われています。自律神経は外からのストレスに対して身体のなかを整える神経です。寒暖差にあわせて、血圧や心拍を調整したり、汗をかいて体温を調整したりと無意識のうちにされるこうした身体の働きは、自律神経がコントロールしているんですよ！！

↓↓↓↓自律神経が乱れるとこのような症状が現れます↓↓↓↓

- ・食欲がなくなる・発熱・眠れない・便秘や下痢をしやすくなる
- ・倦怠（けんたい）感・ぼんやりしている・耳鳴りやめまい
- ・むくみ・関節や筋肉の痛み

自律神経を整える方法

☑️ **規則正しい生活に努める**

ポイント①朝起きたら朝日を浴びる
 目から光の刺激を入れることで、体内では「セロトニン」が活性化されます。「幸せホルモン」とも呼ばれる神経伝達物質のセロトニンには、自律神経を整える働きがあるのです。

ポイント②栄養バランスのよい食事をとる
 現代の食生活は、塩分や脂質は過剰、ビタミンやミネラルが不足する傾向にあります。自律神経を整える栄養素は「トリプトファン」「ビタミンB6」「炭水化物」。以下のような食材に多く含まれているため、積極的にとり入れてみましょう。

- ・トリプトファン：牛乳、乳製品、肉、魚、ナッツ、大豆製品、卵、バナナ
- ・ビタミンB6：刺身、レバー、鶏肉、納豆、にんにく、バナナ
- ・炭水化物：白米、パン、コーンフレークなどの穀類

ポイント③軽い運動
 適度な運動はストレス解消にもつながります。体を動かすことで心臓から血液が送り出され、セロトニンをはじめとした神経伝達物質が活性化し、爽快な気分になれるのです。

☑️ **腸内環境を整える**
 腸は「第二の脳」と呼ばれるほど、ストレスや緊張などの精神的な影響を受けやすい器官です。便秘や下痢などによって腸が不調な状態ですと、副交感神経の働きが低下してしまいます。

- ・朝起きたらコップ1杯の水を飲む
- ・ストレッチで腸を活性化させる
- ・食物繊維や乳酸菌を積極的にとる食生活
- ・夕食を食べてから3時間は消化時間にあて、リラックスすることで交感神経の働きを落ち着かせる