

ゆいまーる便り



since2010.10.1

デイサービス ゆいまーる
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067
<https://www.day-yuima-ru.jp/>
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 85 号

令和8年4月22日

「春バテ」していませんか？

みなさんは「春バテ」という言葉をご存じでしょうか。春バテとは、3~4月の間の寒暖差が激しい時期に自律神経が乱れ、心身の不調が出てしまう状態です。

「なんだか体がだるい」「食欲が出ない」「めまいがする」などは春バテの可能性がります。

自律神経を整えて、元気に生活を送りましょう。

【自律神経の整え方】

①バランスのよい食事

特に「ビタミン(豚肉、レバー、ナッツ類など)」「カルシウム(乳製品、海藻類など)」「トリプトファン(大豆製品・ナッツ類・魚など)」を意識的に取りましょう。

②入浴

ぬるめ(38~40℃)のお湯で、つかる時間は10分程度にしましょう。熱いお湯での入浴は、ヒートショックを起こしてしまったり、長時間の入浴は脱水症状につながってしまう場合があります。

③良質な睡眠をとる

適度な運動を行うことや、起床時間や就寝時間を一定にするなどの規則正しい生活を意識しましょう。

特に朝日を浴びながらウォーキングなどの適度な運動がおすすめです。

④冷え対策をする

気温差による影響をできるだけ防ぎましょう。服装に細かく気を配り、身体を冷やさないよううまく体温調節をすることで、身体が温まって血流が良くなります。



お願い!

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、薬局で受け取るお薬情報の書類をお持ちいただきたいと思ひます
よろしくお願ひいたします

ゆいまーるでのご様子

音楽レク



手品とバイオリンのコラボ



おやつ風景



この日はみなさんで手作りクレープを巻いて美味しく楽しくいただきました

ひなまつり

