



季節の変わり目にご注意を！

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？
このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。

○ 春の不調の原因とは？

・激しい寒暖差 ・めまぐるしい気圧の変化 ・日照時間の変化 ・生活環境の変化 ・花粉症

○ 予防と対策

・食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう！

食事を摂ると消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。バランスの良い食事を心がけましょう。

・こまめに体を動かしましょう！

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。

・入浴はシャワーだけではなく、湯船にも浸かりましょう！

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38℃～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。

・睡眠をしっかりとりましょう！

就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。

・衣服で温度調節をしましょう！

朝晩、日中の気温差が大きいので、温度変化に身体を適応させるために、衣類による温度調整を行いましょう。

・花粉症対策をしましょう！

外出時には眼鏡やマスク、帽子などを着用してできるだけ花粉に触れないようにしましょう。



自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう！

4月

行事予定表

済生会鹿児島県鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 武代：風船バレー 武代：ポップアップカード 杜：もりもりクラブ
特差：月の前半は花見ドライブ ※ 移動販売（杜、ケアハウス）						
2 武代：バターゴルフ 武代：ポップアップカード 杜：お花見ドライブ	3 武代：色輪拾い 武代：クラッシュアイス/脳トレ GH5丁目：花見 杜：お花見ドライブ ☆バンの移動販売	4 武代：棒積み上げ 武代：布の掛け軸 特差：花見 杜：お花見ドライブ ☆セブンイレブン移動販売	5 武代：キックバックカー 武代：布の掛け軸 77N入：ケアハウス喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売	6 武代：輪転がし 武代：桜のつるし飾り	7 武代：橋落とし 武代：桜のつるし飾り 77N入：カラオケクラブ 杜：お花見ドライブ	8 武代：足新聞巻取り 武代：○×ゲーム 77N入：美術クラブ 杜：もりもりクラブ
9 武代：ピンポン玉入れ 武代：タッセル	10 武代：たけのこ取り 武代：紙コップ立て/脳トレ ☆バンの移動販売	11 武代：紙コップコロコロ 武代：ペーパーパズル ☆セブンイレブン移動販売	12 武代：風船バレー 武代：タッセル 杜：もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	13 武代：バターゴルフ 武代：紙コップでお花 杜：カラオケ喫茶	14 武代：色輪拾い 武代：紙コップでお花 77N入：ドライブ 杜：誕生会	15 武代：キックバックカー 武代：ネームプレート 77N入：映画クラブ 杜：もりもりクラブ
16 武代：輪転がし 武代：ネームプレート	17 武代：橋落とし 武代：ジェンガ/脳トレ GH5丁目：誕生会 ☆バンの移動販売	18 武代：たけのこ取り 武代：レースストラップ ☆セブンイレブン移動販売	19 武代：紙コップコロコロ 武代：レースストラップ 77N入：ケアハウス喫茶 杜：もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	20 武代：風船バレー 武代：○×ゲーム	21 武代：バターゴルフ 武代：カレンダー 77N入：カラオケクラブ 杜：カラオケ喫茶	22 武代：色輪拾い 武代：カレンダー 77N入：美術クラブ 杜：もりもりクラブ
23 武代：棒積み上げ 武代：カレンダー	24 武代：キックバックカー 武代：ピンチはさみ/脳トレ ☆バンの移動販売	25 武代：輪転がし 武代：兜の置物 ☆セブンイレブン移動販売	26 武代：橋落とし 武代：兜の置物 杜：もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	27 武代：足新聞巻取り 武代：こいのぼり壁掛け	28 武代：ピンポン玉入れ 武代：こいのぼり壁掛け	29 武代：たけのこ取り 武代：こいのぼり壁掛け 杜：もりもりクラブ
30 武代：紙コップコロコロ 武代：こいのぼり壁掛け	☆ GH5A棟（グループホーム武岡Mラド） ☆ GH5 丁目（グループホーム武岡 5 丁目） ☆ 武代（武岡台デイビスセンター） ☆ 77N入（シルバーラット武岡台） ☆ 杜（なでしこの杜）					
☆ 武岡台デイビスセンター パワリハビリ・おや・生活リハ等 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています！ ☆ GH5丁目 不定期で音楽療法を行っています！ ☆ 杜 毎週水・土曜日 ⇒ もりもりクラブ（集団リハ）						

4月の祝日「昭和の日」

4月29日は4月で唯一の祝日「昭和の日」です。2006年までは「みどりの日」に定められていましたが、「天長節（てんちょうせつ）」と呼ばれる昭和天皇の誕生を祝う「天皇誕生日」から、時代とともに名称が変わり、現在の「昭和の日」ができました。2019年からは元号が「令和」になり、「昭和の日」がなくなるのではと考える人もいましたが、内閣府が発表している情報によると、2023年まで「昭和の日」が記載されているため、例年どおり今年は祝日となります。



現在の元号は、「昭和」から「平成」と変わり「令和」となっています。昭和最後の年は昭和64年で平成元年に当たり、その年に生まれた人は現在33歳になっています。昭和生まれの私でも最近、「昭和も遠くなり」にけり」と感じる場合があります。

昭和は、戦前戦後を知る方々の年代から、高度成長期、バブル期などの変貌を知る方など、様々な年代の方々がいらっしゃいます。64年続いた「昭和」をその人なりに、語り続けて行ければと思うところです。

3月22日はWBC野球で日本が優勝し日本中が喜びに沸きました。
平成の怪物から令和の怪物と言われる選手たちの力で成し遂げることが出来ました。
時代を大切に感じる祝日に思いを寄せながら、この祝日を過ごせればと思います。

済生会なでしこの杜

「春のヨモギ」

4月になり春らしくなってきました。

現在では、いろんな技術が進み野菜の季節感が失われつつありますが、春の旬の野菜は野山に自生するものが多く、季節感を感じられるものが多くあります。

筍、菜の花、タラの芽、つくし、ふきのとう、ツワ、ワラビ、ゼンマイなど・・・

春キャベツや新玉ねぎなども、今の時期だけ食べられるもので、グループホームの食卓にも積極的に取り入れ、「あー、今年も新玉ねぎの時期になったな」と春を感じられると皆様の声も聞かれます。

春になって道端に自生するヨモギは、昔は転んで擦り傷ができるとヨモギの葉っぱをちぎり練って傷薬の代わりに使ったなーと思い出します。

そのヨモギには、食物繊維がたっぷりと含まれ、整腸作用と体内への糖質吸収を抑える作用や、抗酸化作用があるβカロテンも含まれ、摂取することで美容や健康にも良い影響が期待できます。また、クロロフィルはヘモグロビンの生成を助け造血作用をよくし、多く含まれるビタミン K には止血作用があるなど、万能薬とも言われています。

成長した葉は固いため、春のこの時期の若い葉は食べるには一番良いようです。

毎年ホームでは、ヨモギを使ったふくれ菓子を作っています。
今年もたくさん作って皆さんで頂きたいと思います。



グループホーム武岡五丁目