

リハビリ

春は桜が咲き、暖かくなり、活動的な気分になる一方で「何となくだるい」「気分が落ち込む」「疲れが取れない」などの体調不良を感じる方も少なくありません。その原因の一つに「自律神経の乱れ」があります。

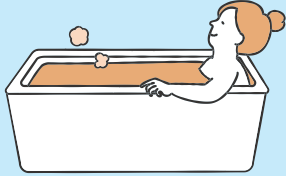


●自律神経には二つあります。

- ①交感神経(心身の活動させる神経で主に昼間働きます)
 - ②副交感神経(昼間の緊張をゆるめ、リラックスしている時や夜眠っている時に働きます)
- 春になると交感神経が優位になりやすく自律神経のバランスを崩されることがあります。

●自律神経を整えるための方法

- ①ゆっくりとした動作を心がける
- ②ぬるめの湯船につかる
- ③深呼吸を行う。



- 1 鼻から息を吸い、お腹に空気を入れる。
- 2 お腹に入れた空気を、口からゆっくりと吐き出す。

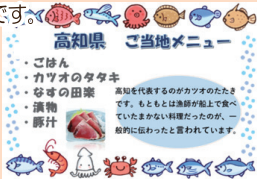


深呼吸は誰でもいつでも行える呼吸方法ですので、夜間眠る前や日中の休憩時間に取り入れてみてくださいね。

楽しい食巡り 栄養課 3月のご当地メニューは「高知県の郷土料理」

カツオのタタキ・なすの田楽・ご飯・漬物・豚汁でした。

カツオは高知県の魚でもあり、日常的に食べられています。カツオ料理の中でも高知を代表するのがカツオのたたきです。もともとは漁師が船上で食べていたまかない料理だったのが、一般的に伝わったと言われています。カツオの旬は春と秋の2回あります。3~5月頃が旬の初カツオは油が少なくさっぱりした味わいです。一方、9~11月が旬の戻りカツオ(下りカツオ)は脂がのってやわらかい味わいです。高知県の飲食店では「カツオの薫焼き」がよくみられます。薫を使用し高火力で表面を一気に焼き上げるため、カツオの臭みが消えてうまみが引き立つと言われています。来月は群馬県の郷土料理です。



老健 慰問 上方落語

落語家の桂かかおさんに来ていただき、落語を披露していただきました。プロならではのトークに、利用者様も職員も皆、釘付けでした!!! 「上手やったわ」「初めて落語見たけどいいなあ〜」と楽しませておりました。



デイケア ひなまつり行事 3/2(月)~7(土)

ひなまつり行事で絵合わせを行いました。神経衰弱のようなゲームで、大昔はハマグリの見殻で行っていたとか…。絵柄は春をテーマに行いました。「難しいな〜」と皆さん苦戦されていましたが、脳トレーニングになったと思います。



上映会 3/21(土) 「逢いたくて逢いたくて」を観ました。「皆若いよ」と話されていました。

ビューティタッチセラピストよりお知らせ 勉強中だったフェイシャルセラピーやメイクキュアセラピーに無事合格! 4月より予約開始です。皆さんお待ちせしました。



今月の替わり湯は「キンカンの替わり湯」 3/16(月)~21(土)

職員の知り合いよりキンカン豊作情報あり、たくさん頂いたので贅沢に袋へ詰め込みそのままボンッと湯船へ放り込みました。「いい匂いや」、「かわいいな〜」や「うまそうやな」など皆さんそれぞれ楽しんでおりました。



No.140 令和8年 3月号

すみれ便り



日ごとに暖かくなり、春の訪れを感じるようになりましたね。今月の老健では上方落語家にお越しいただきました。皆様、プロの落語に釘付けでした! デイケアの替わり湯は「キンカン湯」。職員から頂いたキンカンを贅沢に使用した良い香りのお風呂を楽しんでいただきました。



田辺すみれ苑 インスタグラム はじめました

田辺すみれ苑Instagramを開設しました。施設内の雰囲気や様子をお届け出来ればと思います! よろしければ、フォローお願いします。