

# でいけあー瓦版

## 7月

vol.215

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和2年7月

世間では、コロナウイルスの自粛要請が解除されましたが、まだまだ感染者も日々減っては来ていません。エスペランサでも引き続きマスク着用の徹底や利用者間のつい立てで感染予防に努めております。まだまだご不便をおかけするかとと思いますが、スタッフ共々みんなで頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。レクリエーションに関しては自席で脳トレ作業や棒体操などを出来るだけ工夫をさせて頂いておりますが、何かご意見があればスタッフに声掛けをお願い致します。

レクリエーションでの旗揚げ体操です。利用者皆さんに順番に旗揚げの指示役をして頂きました。楽しく参加して頂きました。

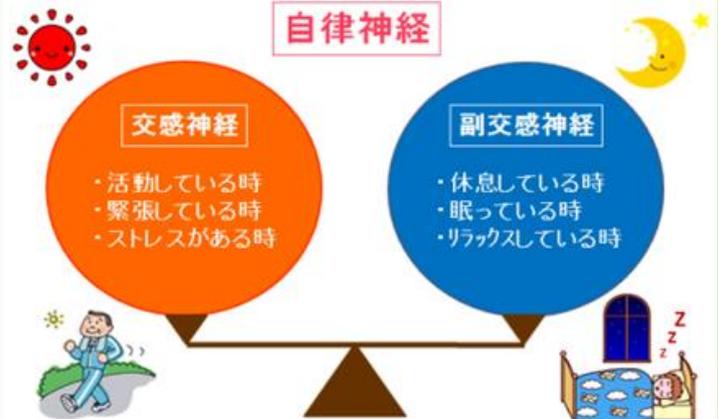


エスペランサの中庭でキュウリとトマトを栽培中。鳥たちは山桃を食べに来ていました。こういう風景を見ているとごみませぬ。



### 自律神経のバランスを整えよう

自律神経のバランスを整えるためには、日々のストレスをため込まず、規則正しい生活を送ることが大切です。私たちの身の回りには、自律神経のバランスを乱してしまう刺激やストレスがあふれています。刺激やストレスによって交感神経が優位となる緊張状態が続くと、自律神経を適切にコントロールできなくなり、動悸や息切れ、頭痛や胃痛、肩こりなど、心身にさまざまな不調が生じる可能性があります。心身に悪影響をおよぼす刺激やストレスは人によってさまざまです(例: 暴飲暴食、人間関係、睡眠不足、寒暖の差、運動不足)。それらを意識的に排除しながら、バランスのとれた食事、適度な運動、しっかりとした睡眠をとることが、自律神経のバランスを整える基本となります。



### 自律神経のバランスをチェック！

以下の項目の中で当てはまる項目はいくつありますか？

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲れがなかなかとれない  | <input type="checkbox"/> 息苦しさ、息切れを感じる |
| <input type="checkbox"/> 動悸が気になる      | <input type="checkbox"/> 立ちくらみやめまいがある |
| <input type="checkbox"/> 胃の調子がよくない    | <input type="checkbox"/> 食欲があまりない     |
| <input type="checkbox"/> 頭痛や肩こりがある    | <input type="checkbox"/> 下痢または便秘が多い   |
| <input type="checkbox"/> 緊張すると汗を多くかく  | <input type="checkbox"/> イライラしがちである   |
| <input type="checkbox"/> ちょっとしたこと落ち込む | <input type="checkbox"/> 朝の寝覚めが悪い     |

該当する項目が3つ以上あれば、自律神経のバランスが乱れている可能性があります。現状の生活習慣をしっかりと見直しましょう。

### 入浴の順番

29日	～	3日		が先
6日	～	10日		が先
13日	～	17日		が先
20日	～	24日		が先
27日	～	31日		が先

