

合縁～あいえん～



発行日 2023年 4月 1日

発行元 敬老園サンテール千葉

TEL 043-226-7500 第13号

愛から来る人と人との縁を表す言葉です。私たち介護職員と皆様の縁が恩愛に満ちたものであるように願いをこめて…

3月18日(土) 14:00から開催いたしました

歌声喫茶！お菓子や手作りピザ、ノンアルコール

ワインやビールなどを囲み懐かしい歌をみんなで

楽しく歌ったりしました



4月生まれの性格



4月は、陰陽五行で「晩春の土」。自らを律する反面、闘争的、策謀的な気質です。万物を育てる土のようなエネルギーにあふれた強運の持ち主。信用を重んじ保守的ですが、自分に厳しく人に優しい

4月生まれは、人や物を育てるのが得意な愛情深い一面を持ちます。熱しやすく冷めやすい性格と自由さで波乱万丈の人生を送ることも。しかし、ひとつのことに徹底的に取り組み成功を収めます。

サンテールのシンボル

『オカメザクラ』

今年も綺麗に咲きました。

オカメザクラは、イギリスのカンヒザクラとマメザクラを交配して作られた品種です。花言葉は「しとやか」「高尚」です。「高尚」とは学問・技芸・言行などの程度が高く上品で立派なことだそうです。

また来年、綺麗な花が咲きますように♡



～健康情報～

メンタルの話し～心の不調～



三寒四温というけれど、寒暖差が体にこたえるなあ…

なんとなくだるくてやる気がわいてこない…

せっかくの春を元気に満喫するにはどうすればいいのかなあ…

もしかして気象病かも…?

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。気圧が

下がったり上がったりすると耳の奥にある内耳が敏感に感知します。

内耳は中耳の奥に位置し三半規管や前庭など体のバランスを保つ気管が集

まっている部分です。内耳が感じ取った気圧低下等の情報は脳に伝達され

自律神経はストレス反応を起こし交感神経が興奮状態になります。

その結果、抗うつやめまいの悪化心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れます。もともと

人間はある程度の外部環境ストレスには耐えられるようになっています。そのバランサーとして機能するのが

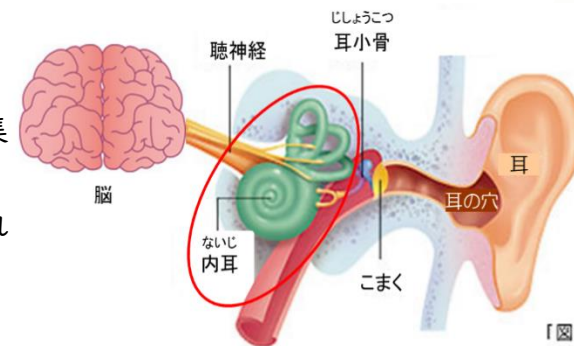
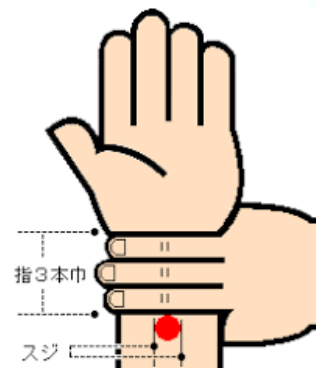
自律神経です。空調が完備された環境や昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整い

にくくなってしまいます。その結果気圧の影響についていけない体になってしまうのです。予防には…

1. 朝食はしっかり食べる。(気象病対策にはビタミンB1が大切。豚肉・うなぎ・玄米に多く含まれます。)
2. ウォーキングや水泳、ランニングなどゆっくり長くできる運動をする。水泳は水の中を歩くだけでも効果あり。無理は禁物です。
3. 内関のツボを押す。ふらつきやめまいの症状が現れそうなときに刺激すると症状が収まります。

押しっぱなしではなくこまめに刺激。左右の腕どちらでも可。

参考にしてみてください。



春はメンタルを崩しやすい季節です。気温差が大きく自律神経がうまく働きません。なんとなく憂鬱になったり、不眠が続いたり…そんな時は我慢せず相談してください。

自分で気づけるサイン例

不眠傾向 (2週間に以上続くとうつのサイン)

疲れやすい、食欲がない

考えがまとまらない

楽しくない

失敗、悲しみから立ち直れない

緊張しやすくなる

他人の評価が気になる

