



合縁～あいえん～

発行日 2024年 4月 1日
発行元 敬老園サントール千葉
TEL 043-226-7500 第25号

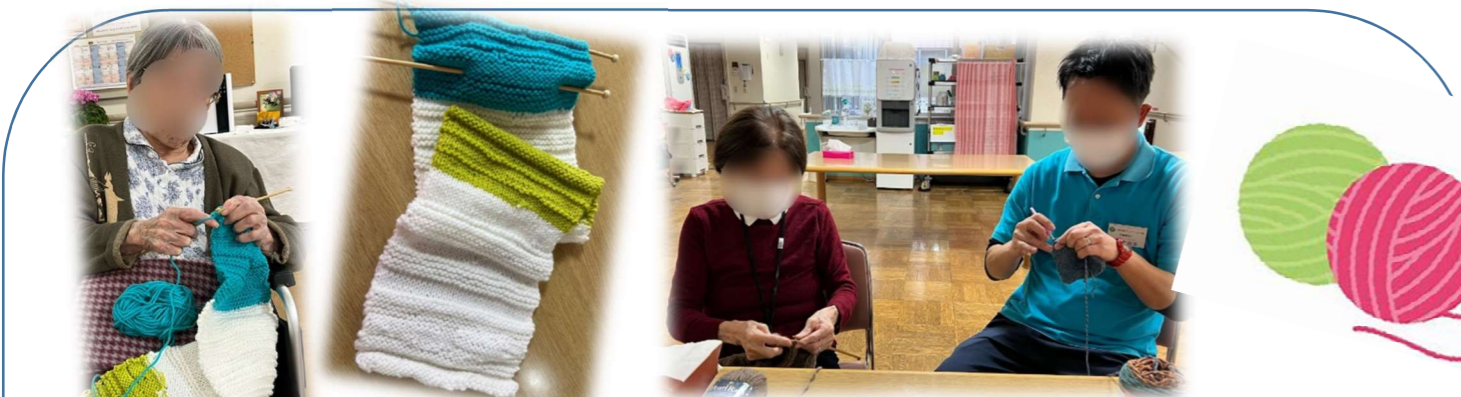


皆さん！すごくきれいなシクラメンだと思いませんか？これはご入居者の〇〇様が育てているシクラメンです。あまりに綺麗なのでご紹介させていただきました。花の密度も、色も。次々に花を咲かせてくれてケアフロアの皆さんも喜んでいました。ありがとうございます。



春の日差しが心地よい毎日でございます。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。今回は、山岡茂子様の紹介をします。〇〇様は大正15年生まれ横浜育ち。父親は船乗り、3人姉妹の長女です。仕事は、学校の先生でした。〇〇様が生まれた大正時代は15年と日本史で最も短い元号です。短い期間ながら後の時代に大きく影響を与えていた時代でもあります。大正3年は第一次世界大戦開戦、大正12年には関東大震災と歴史に残る大きな出来事があった時代です。そんな中『横浜』で育った山岡様はとても穏やかで喜怒哀楽を職員に伝えるのが上手です。おしゃれという一面もありご自宅には素敵なお洋服がたくさんあります。また山岡様のお人柄、話しやすい雰囲気から施設に勉強に来た学生に人気です。今後とも山岡様をはじめ施設を利用されるご入居者様が健康に過ごされるよう、職員一同取り組んでいきます。

介護職員

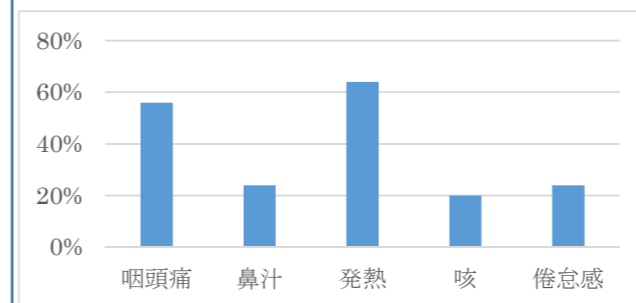


最近2階では編み物がひそかにブーム！午後のひと時を編み物をして過ごされる方がちらほら。見てみると皆さん器用なんです。高野先生まではまっており機能訓練の一環としてみんなで集まってやっております。高野先生はかぎ針、皆さんは編み棒です。模様を入れたりしながら夢中になっております。辞め時がわからなくてあと一列、あと一列と楽しそうです。



介護支援専門員 ～長島 美恵子～ コロナの症状の統計を取ってみました！

コロナも5類に分別され終息かと思いきやまた流行ってきたりと落ち着かない状況ですね。定点も全国では6.15、千葉では7.0と減少気味ですが油断せず感染対策をお願いします。



グラフのように発熱・咽頭痛が多かったです。喉の違和感の一部、あるいは全体が異物と接しているような何か張り付いているような症状です。気になったら2階看護師までご相談を！
(コロナ感染者27名の統計です)



健康情報～看護より

看護 近藤 美穂



なんだか調子が悪い…それって春バテかも？



春バテとは？

激しい寒暖差や春特有の環境の変化、花粉症などストレスが原因となり自律神経が乱れることで、だるさ、めまい、立ち眩み、頭痛、肩こり、イライラ、気分の落ち込み、疲労感などが現れることがあります。このような症状を「春バテ」と呼んでいます。また、「昼間眠い」「目覚めが悪い」「夜眠れない」など睡眠の不調があらわれるのも春バテ特有の症状と言えます。

自律神経とは

自律神経「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経から成り立っており体の器官を

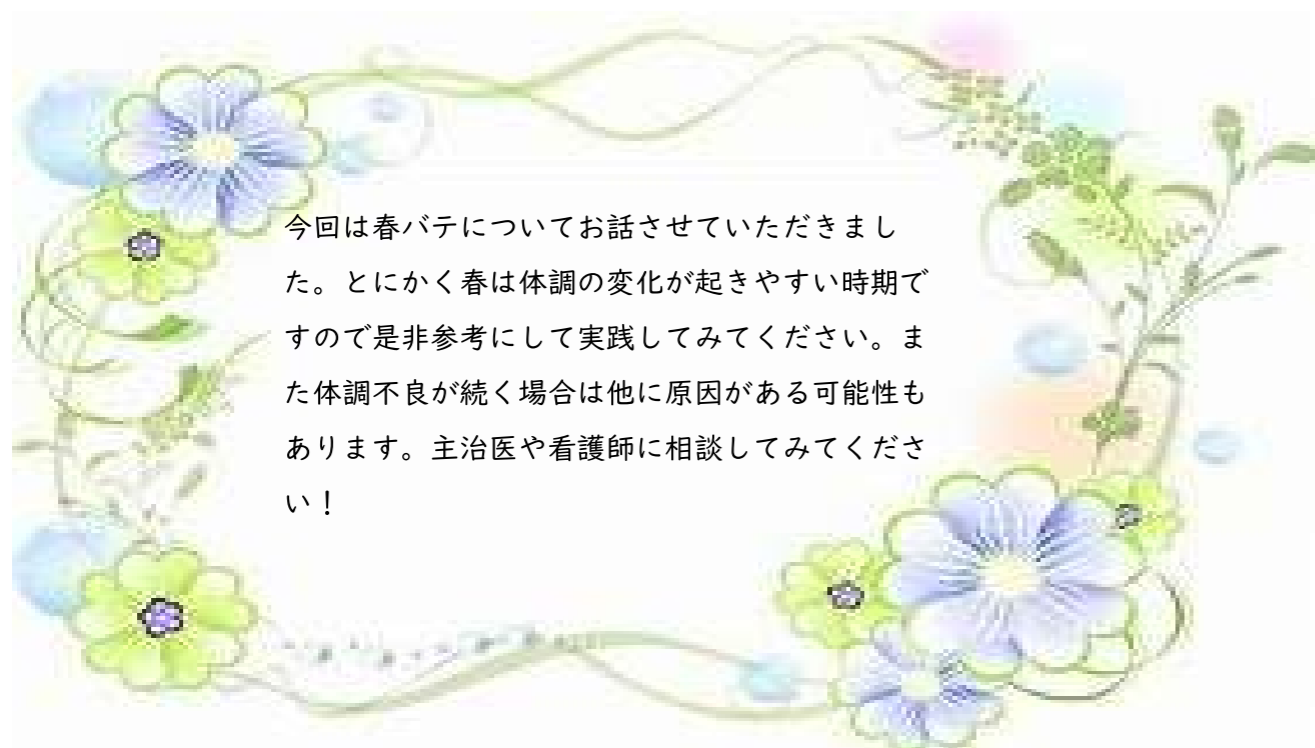
調整するため24時間働き続けています。交感神経は【緊張】で体を動かしている時や昼間に働き、

心身を活発にします。副交感神経は【リラックス】で安静時や夜に活発になり心身を回復させます。

通常はこの2つの神経がバランスを取り合うことで心身の調子が保たれているのですが春は1年のう

ちで寒暖差が一番大きく激しい気温の変化や異動、転勤、新生活の始まりなど環境の大きな変化で普

段より緊張する機会やストレスを感じるが多いため自律神経が乱れやすくなります。



今回は春バテについてお話させていただきました。とにかく春は体調の変化が起きやすい時期ですので是非参考にして実践してみてください。また体調不良が続く場合は他に原因がある可能性もあります。主治医や看護師に相談してみてください！

春バテ対処方法は？

① 食事

1日3回栄養バランスのとれた食事をする

ゆっくりよく噛んで食べる

② 質の良い睡眠をとる

1時間前にはテレビやスマホを控える

就寝前、目の周りやうなじ部分をホットタオルで温める。(リラックス・安眠効果・眼精疲労回復)

寝室の温度と湿度を調整する(23℃前後、湿度50%~60%が目安)

③ 体温調節のできる服装

カーディガンやストールなど、体温調節のできる服装を心掛ける

腹巻やカイロなどでお腹を冷やさないようにする

④ 運動

ウォーキングなど長くゆっくりできる有酸素運動がおすすめ。筋肉を刺激することで血流を改善し代謝を上げて冷えを防止する効果が期待できる。

