



オーキッドだより VOL.43

風薫爽やかな季節になりました。本当だったらゴールデンウィークで旅行に遊びに楽しいイベントが目白押しですが、4月1日兵庫県は「まん延防止等重点措置」実施区域に指定されました。**4月22日から三田市を含む阪神北地域(伊丹市・宝塚市・川西市・三田市・猪名川町)及び明石市**に対して、「まん延防止等重点措置」実施区域を拡大し、対策を強化することとなりました。外出の自粛・飲食店等での注意・家庭での感染防止対策・若い方々のリスクの高い行動の自粛・3密(密閉、密集、密接)の回避、今はウイルスとの共存を意識した生活をするしかありません。

4月の始めに少しだけの期間ですが面会禁止を解除し、久しぶりの外出や久しぶりのご家族様との面会で、利用者様もご家族様も大変喜ばれていました。

一人一人が感染を予防し、早く自由になれる日常を取り戻したいですね。

身体の不調ケア ①



【疲れが取れない】

いつも疲れが残っているような感じ。寝ても寝足りないような気がして頭もスッキリしないし、体がだるい。疲れが取れないと、**自律神経の乱れや免疫力の低下**につながります。その日の疲れはその日のうちに！

①眠りの質を高める。お風呂やストレッチ、音楽などで身体と心がリラックスすることで眠りの質を高める。

②アクティブレストを取り入れる。積極的休養、軽く身体を動かして疲労を回復する。血液の流れをよくすることで身体だけでなく脳の疲労も和らげます。ウォーキングやストレッチなど無理のない程度で。

③糖質を減らす。糖質を取りすぎない、多くの主食に含まれています。主食を少なめに、おかずを多めにしてゆっくりよく噛んで食べることが大切です。血糖値が安定し、体のだるさが改善されるでしょう。

5月の予定 7日(金)21(金)27(木) 理美容



今月からショートの記事と合体しリニューアルしました！



photoalbum **こもれび**
利用者様の日常をお届けします



桜餅にホットケーキにみんなで作りしました。

