



# 今月の「元気」の素



**恒例「雑巾ボランティア活動」**♥  
 皆さんが縫いあげた雑巾を保育園へ寄付いたしました。何十年ぶりに針と糸を持ってと云われますが「昔取った杵柄」皆さんさすがでした。お疲れ様でした。



「嬉しいご報告」・・・・・・♪

先月3月号掲載”ご家族とふじ丸へ、階段が昇れて”ですが最終目標「**お墓参りへ行きたい**」を達成★娘様より嬉しいご報告を伺いました。お墓までは急な斜面、階段が昇れなくなった。階段の下からお墓に向かい手を合わせていた。『**またお墓参りが出来るとよい**』そう目標を持って屋外歩行や階段昇降訓練にり組まれていました。久しぶりにご主人のお墓の前まで行かれ手を合わせられた(^)娘様やご本人のお話に感無量★拍手喝采★また、新たに「ご家族と歩幅を合わせて歩けたらよい、ご家族とまた食事に行きたい」と次なる目標も！（素敵です♡）これからも皆さんの色々な夢が現実となるよう一緒に歩いていきたいと思ひます。

# 今月の頭の体操

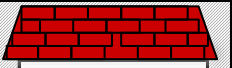
## 逆クロスワードパズル

下記マスの縦と横で中央に共通のひらがなが入っております。（例）にありますように縦と横に形のあるものの名前を探してみてください。

試してみよう

(例) た	(例) と
こ た つ	た ま こ
み	と
①	③
あ	う
い	え

① いろ／＼／羊／＼／①  
 ② ②  
 ③ ③  
 ④ ④  
 ⑤ ⑤



Quality of care  
(質の高いケア)

# おうちDE介護

通信

2026 4月号

# 春バテに要注意！ 季節の変わり目の体調の変化

**交感神経** 主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。心身を活発にする神経ですが、血管や脳を緊張させて血流を悪くし、コリや疲れの原因となる。

**副交感神経** 主に夜、睡眠時やリラックスしている時に働きます。心身を休め開腹させる、体のメンテナンスを担う神経ですが、副交感神経ばかりが優位になるとやる気が出ない、食欲不振といった症状がでてきます。気圧が低下すると、活動的な日中でも副交感神経が優位になりやすいため、だるさを感じやすくなる。

**食事は3食、バランス良くとりましょう** 食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切。

**こまめに体を動かしましょう** 運動は、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

**入浴はシャワーだけでなく、湯船につかりましょう** 体を温めることで、副交感神経が働き、自律神経のバランスが整う。38℃～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。

**睡眠をしっかりとりましょう** 心身をリラックスさせ、副交感神経が働くことで、深い眠りに入ることができます。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。

血流がよくなる

→

体が温まる

↑ 自律神経のバランスを整える好循環 ↓

気温差ストレスで乱れた自律神経が整う

←

副交感神経が優位になる

・デイサービス  
・訪問介護  
・居宅介護支援

**“Quality of ケア”**

- か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
- い いつも笑顔と誠実さを忘れません
- こ ご挨拶・マナーは基本
- の 能力UP(技術の向上)に努めます
- 質 質の高いケア・・・おうちDE介護

\* 介護に関するご相談承ります  
お気軽にお問い合わせください \*

**3月のイベント / レクリエーション**

- ☆☆ 趣味の時間
  - ・ ボランティア活動：雑巾縫い
  - ・ 写真フレーム作り
- ☆☆ 心身の運動
  - ・ 足クレーンゲーム
  - ・ タオル体操
  - ・ 箸を用いた指先ゲーム
  - ・ ボーリング

\* コグニサイズで名前を覚えましょう \* 等々  
♪ 見学・御参加もお待ちしています ♪

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3  
 TEL.0465-20-7827  
 FAX.0465-20-7826  
 ホームページ <https://ouchidekaigo.net>