

あすなろ保健だより5月号

ねん がつ にち
2024年5月11日

りようしゃさま かぞくさま
ご利用者様・ご家族様

5月は、朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調をくずしやすい時期です。利用者様の中にも、なんとなくいつもより元気がない、めずらしく昼寝をしているなど、少し疲れがみられる方もおられます。



☆春の体調管理のポイント

○朝食を食べましょう。朝食は、眠っている間に下がった体温を上げてくれます。温かいスープや飲み物をメニューに加えるのも良いですね。

○太陽の光を浴びましょう。朝起きた時にカーテンをあけて、太陽の光を浴びることで、体内時計のリズムを整えてくれます。また、日光浴や散歩など、太陽の光を浴びると「しあわせホルモン」とよばれる「セロトニン」がつけられます。「セロトニン」は、リラックスやストレスに良く、睡眠の質を良くする効果も期待できます。天気の良い日は、外に出てみましょう。

○薄手の重ね着を意識しましょう。朝夕の肌寒さや日中の暑さに対応できるよう、寒さを感じたらサッと羽織れて、暑くなったらサッと脱げるものを用意するのがおすすめです。



かんごし ふかみ かれん
看護師：深海 華廉