

今月に入り、いいお天気の日が続き、暖かい日が増えてきました。春になりましたので、今月はお花見&お買い物ドライブを予定しています。皆さんでのお出かけ楽しみですね。

朝夕はまだまだ寒いですので、調節出来るように羽織るものなどをお持ちください。



いきいき

NO.93 令和6年4月 **だより**

あわら複合ケアサービス
TEL:0776-77-2282
直通:080-4361-4507
住所:あわら市二面2丁目 302 番地
ホームページ:www.naruz.jp/



★みんなで協力して桜の木を作りました★



春バテに気をつけましょう



<春バテとは？>

春先に以下のような症状が出ることはありませんか？

・体がだるい ・朝起きるのがつらい ・イライラして落ち着かない ・寝つきが悪く、眠りが浅い ・食欲が落ちている
これらの症状に一つでも当てはまった場合、春バテになっているかもしれません。春は季節の変わり目でいつも以上にストレスがかかります。ストレスで体調を崩す前に、体調の変化に気がついて予防や対策をすることが大切です。

<春バテの原因>

春バテの原因は「自律神経の乱れ」です。春は季節の変わり目で寒暖差も大きく、自律神経が乱れやすい季節です。特に高齢者は自律神経を含めた多くの体の機能が若い頃に比べて落ちてしまっています。春バテの予防と対策を知り、毎日を元気に過ごしていきましょう。

<春バテを予防・対策するポイント>

① バランスのよい食事を3食しっかり食べる

特に気をつけて摂取したい栄養素は「ビタミン」「カルシウム」「たんぱく質」の3種類です。ビタミンには血行促進に効果があり、体の抵抗力を向上させます。カルシウムは骨を丈夫にするほか、イライラを解消します。たんぱく質は筋肉や臓器など体を構成するために最も重要な栄養素です。



② 入浴をする

入浴はリラックス効果をもたらし、血行を促進させるため、自律神経が整います。



③ 質のよい睡眠をとる

睡眠は心も体も休めるために重要な時間です。就寝の2～3時間前までに食事や入浴を済ませ、就寝前にはなるべくテレビや携帯などの画面を見ないようにすることで、質のよい睡眠に繋がります。



～介護報酬改定のお知らせ～

この度、令和6年度介護報酬改定があり、先日お知らせを配布させていただきました通り、4月1日より利用料金の一部が変更となります。また、6月1日より変更となるものもございます(こちらは改めてお知らせをさせていただきます)。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

よろしくお願いします



★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

