



厳しい寒さも和らぎ、いよいよ待ち遠しい春がやってきますね！
なるぞの森には窓がたくさんあり、暖かい日差しが差すので
日光浴をしておられる方がたくさんいらっしゃいます。
日の光を浴びると、身体から「幸せホルモン」が分泌されるそう
ですよ！裏面で詳しく解説しますのでぜひ読んでみてください。

3月21日は祝日ですが、営業します。

森だより



No.86 令和5年3月

リハビリスタジオ なるぞの森
TEL 0776-77-2251
あわら市二面2丁目301番地



家族のために、できること。

合言葉は
まかせて

高齢者の感染は
家庭内が
6割

⚠️ 家族にこんな方がいたら、協力しあって対策を

- ⚠️ 高齢者や基礎疾患があるなど重症化リスクが高い方
- ⚠️ 咳や発熱などコロナ疑いの症状がある方
- ⚠️ 受験生など特にコロナを避けたい方

ますく **マスク**
かんき **換気**
せんよう **専用**
てあらい **手洗い**

- 家庭内でもマスク着用
飲食中も「おはなしはマスク」
- 定期的に換気
- タオル、コップ等は自分専用
食事も大皿ではなく、取り分けて
できれば居住スペース、食事の時間も分けて
- せっけんでこまめに手洗い
洗っていない手で目や鼻、口などを触らない

おうちの
対策は
このルールに



体調不良の場合は かかりつけ医または「受診・相談センター」に相談 ☎️ 0776-20-0795

⚠️ **感染者が増えています** ⚠️

- ・発熱、喉の痛み、咳などの風邪症状が見られる場合はすみやかに医療機関を受診してください。
 - ・基礎疾患をお持ちの方で風邪症状が見られる場合は、まずかかりつけ医または最寄りの医療機関まで
- 電話にて相談してください。**

なるぞ施設内での
マスク着用にご協力ください！



先月の活動

～作品作り～



お雛様
を作りました。



折り紙で
感謝を♪



～カレンダー作り～

春らしく
たんぽぽと蝶を



その他 →
自主活動♪



きめこみ



～その他活動～

おいがみ教室



外部の講師の方をお呼びして折り紙教室を開きました！
少し難しめの作品ですが満足いく仕上がりで皆様に好評でした



雛飾りです。
和紙を使った
十二単が素敵！

裏面に続きます...



スプーンで
一口サイズに

バナナ味のかわいい
一口サイズのおやつを
作りました♪
もう一つ、もう一つと
止まらなくなる優しい
味わいで好評でしたよ。



日光浴の知られざる効果！



日光浴で病気予防とストレス軽減！

新型コロナウイルス感染症の影響に加えて、まだ肌寒い季節が続いている今は外出の機会が減っている方も多いのではないのでしょうか。

「友達と会いたいけど、今の時期はちょっと…」

「お店で美味しいご飯が食べたいけど、人が多いかなあ…」

といったコロナ下での小さなストレスも積み重なってきているかもしれません。そんなあなたにオススメなのが「日光浴」です！日光浴には病気の予防やストレスを軽減する様々な効果が報告されています。

特に、脳内からセロトニンという幸せホルモンが分泌されることをご存知ですか？

他にどのような効果があるのか見てみましょう！



時間帯は午前中がオススメ！なるべく、週2～3回で
1日15～30分程度を目安に！
真夏は熱中症にならないように日陰での日光浴を！

日光浴で病気の予防！



- 日光浴をすることで、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムのバランスを整え、骨の健康を保つ効果があります。さらに、ビタミンDは認知症になるリスクを半減するといわれています。
- 糖尿病は膵臓からのインスリン分泌が低下する病気です。ビタミンDはこの膵臓に働きかけ、インスリンの分泌を促します。

日光浴で体を温める！

- 日光浴をすることで、体温が上昇し通常時と比べて免疫力が最大5～6倍になるともいわれています。
- 体温が上がることによって、血流がよくなり筋肉の増大も期待できます。



日光浴でセロトニンを増やす！



- セロトニンとは、神経伝達物質のひとつで精神を安定させる働きをします。別名「幸せホルモン」とも呼ばれています。
- このセロトニンが分泌されることでストレスが軽減されます。結果として、うつ病や睡眠障害・パニック障がいなどの改善に役立つ場合があります。

手のひらを日光に当てるだけでも効果があります。手のひらは、身体他の部位と比べると、メラニン色素が少なく日焼けのリスクも低いです。

