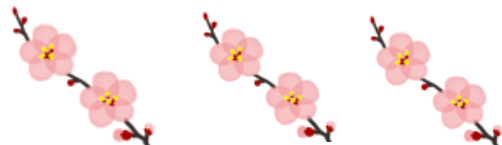


令和 4 年 2 月 吉日



発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

2月4日は立春でしたが、まだまだ寒い日が続きます。皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナ第6波も猛威を振るい、全国的に感染者数も増加しています。今まで以上に手洗い、うがい、マスク着用等、気を引き締めてまいりましょう。



★★★心身の疲労、ありませんか？

コロナ対策が心身の疲労を呼んでいませんか？ワクチン接種をしたのに、感染するなんて！とストレスを感じてしまうのは筆者だけでしょうか。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気付かぬうちにストレスが強くなっている事もありますので、注意が必要です。

●こんな時はちょっと立ち止まって見て！

- ①不安や心配が頭を離れない ②食欲が無い、または過食してしまう ③すぐ疲れる。
- ④何事にも興味がわかず、楽しくない ⑤寝つきが悪い、又はよく眠れない ⑥今までになかったような、仕事上のミスを起こす ⑦だるさが続く ⑧ものごとに集中出来ない
- ⑨気持ちが張りつめている・・・など。

●心のバランスを整えるには

①生活のリズムを整える ポイントは3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を毎日なるべく同じ時間になる様心掛けましょう。ただし、無理はせずに、自分に合ったリズムを刻みましょう。

②栄養バランスのよい食事をとる ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心掛けましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かです。心身の疲労回復にはヤマモ、緊張緩和には春菊が効果的と言われています。1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。特に朝食は大切です。



③休養をとる 休日には何もしない。のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくしない様に気をつけましょう。夜は10時には就寝すると良いでしょう。

④体温調節をしっかりと 今の時期、屋内外で気温の寒暖差があります。「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着出来る様に備えておきましょう。暑さ寒さもストレスになります。



◎◎在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 浅岡・林・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております