春バテに注意しましょう！

暖かい日も増え、心地よく過ごせる春がやってきたとたん、カラダの不調を感じる「春バテ」。カラダだけでなく精神的に疲れてしまう春バテが引き起こるのには、次の様な原因があります

※ 日によって異なる気候や気温

春は、“三寒四温”という言葉通り、気温が低い日と暖かい日が繰り返される季節です。春先はまだまだ気候や気温が安定せず長そでを着て汗をかくくらい暖かいと感じる日があったかと思えば翌日はぐっと気温が下がることも少なくありません。

日によって、一日の中でも朝と晩の気温差が見られる事があります。**カラダが気圧や気温の変化にうまく対応 しきれずに、エネルギーを消耗自律神経の乱れ、血行不良の原因となり、肩や首のコリに繋がり 、心身面で不調を感じる原因**となってしまうのです。

＜春バテの症状＞

肉体的なもの頭痛、腰痛、肩・首のこり、胃痛、肌荒れ、疲労感、倦怠感、眠気、カラダの冷え精神的なものイライラする、集中力できない、気分が落ち込む、やる気がでない、ストレスがたまりやすい、寝付けない、朝起きられない、憂鬱な気分になるこのなかに当てはまる症状があれば、春バテによる体調不良の可能性があります。

春バテ」にならないために！有効な対策法

①:睡眠をしっかりとる為、リラックスできる環境を整えて、毎日十分な睡眠
②:春先の寒暖差に対応できるよう、冷え対策をしっかり、体温調節のしやすい服装を
③:「ビタミン」「カルシウム」「トリプトファン」を多く含む食べ物を積極的に摂ること

＜春バテ予防・対策に良い食べもの＞

ビタミンを多く含む食べ物～豚肉、レバー、たまご、にんじん、ほうれん草、トマト等
カルシウムを多く含む食べ物～牛乳、チーズ、豆腐、干しえび、いわし、小松菜、ごま等
トリプトファンを多く含む食べ物～バナナ、卵、納豆、おから、チーズ、まぐろ、豚肉等

引き続き、コロナウィルス等の感染防止の為、ご理解とご協力をお願いします。

サービスセンターふる里の丘　職員一同

ふる里の丘広報誌「四季つれづれ」

令和四年:春号

壮瞥梅公園　5月8日

デイサービスセンターふる里の丘

〒049-5613
虻田郡洞爺湖町清水２１－９８
TEL 0142-76-1300
FAX 0142-76-1302
http://www.koseikai-wel.or.jp
発行責任者　デイサービスセンターふる里の丘：所長　工藤一憲

社会福祉法人 幸清会 KOSEIKAI

新型コロナウィルス感染症対策について
これからの流れ

新型コロナウィルス対策も3年目に入りましたが、感染力が強いとされるBA.2系統への置き換りが進み、感染者の低年齢化と併せて感染の拡大と感染者の高止まりが続いています。

デイ サービスふる里の丘では引き続き、**三密回避、人との距離確保マスク着用、手指消毒、換気**を徹底します。又、スーパーや病院の待合室等の混雑している場所や感染リスクの高い場所はできる限り避けて行動をお願いします。週末や連休等で 他の都府県や市町村への移動に際しては、基本的な対策をした上で、移動先での感染リスクに備えた行動をお願いします。

デイサービスふる里の丘　春の出来事

厨房業者変更のお知らせ

５月２日より、日清医療食品から富士産業になっています。献立のお知らせ等当面、変更に伴いご不便をお掛けしますが徐々に改善していきます。

味付けについてもお気づきの事があればおっしゃっていただければ幸いです。