



5月と言えばこいのぼいを思い浮かべる人も多いと思いますが、最近では庭に大きなこいのぼいを飾るお家が少なくなりました。毎年見るのが当たり前に思っていたのですが、時々見かけるだけで有り難い気持ちになる、貴重な存在になりましたね。



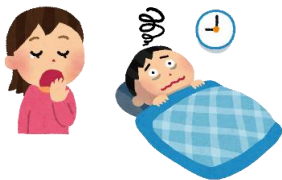
春バテにご注意を！



春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。朝晩の寒さと日中の汗ばむような陽気を繰り返すことで、身体にストレスがかかります。また春から新生活をスタートする人も多く、生活環境の変化で気づかないうちにストレスを溜めてしまうこともあります。そんな気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまうことが、体調不良（春バテ）を引き起こす原因となります。



***** 春バテの主な症状 *****



だるい(倦怠感)、疲れやすい、昼間眠い、肩こり、気分の落ち込み、寝つきが悪い、胃の働きが弱まる



自律神経の乱れ、ストレス、冷えなどが主な原因ですが、最近では新型コロナウイルスによる生活環境の変化も、少なからず影響を受けているようです。

***** 春バテの予防と対策 *****



栄養バランスのいい食事、軽い運動、お風呂に入る、質のいい睡眠、日光を浴びる



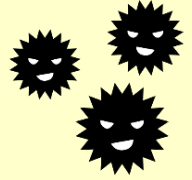
春バテ解消法の1つとして大切なのは、身体の冷えを取ることです。毎日ぬるめのお湯で入浴すると効果的です。シャワーではなくゆっくりとお湯につかりましょう。入浴以外では、ウォーキングなどの軽い有酸素運動も血液の循環をよくするのに効果的です。また、自律神経の乱れを整えるために必要な「セロトニン」を増やすには、栄養のバランスがいい食事の摂取と日光を浴びることが欠かせません。自律神経が整うことで質のいい睡眠につけるようになり、疲れた脳や身体をリラックスさせることができ、春バテの予防・解消になります。





引き続き

感染症対策の徹底を！



栃木県の新型コロナウイルス感染の警戒レベルが、2.5(厳重警戒)のままです。これまで以上に手洗い、手指消毒、マスク着用、三密回避など、感染症対策の徹底をお願いします。体調に異変を感じた時は、自己判断せず早めに医療機関を受診して下さい。

お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック : ☎0285-37-1221



通所部門

園芸療法として、利用者の皆さんに育てていただいている花が、今年もきれいに咲きました。



これから秋まで
色々な種類の花
を育てていきま
す。楽しみです！



利用者の皆さんが交代で、
水やりを下さっています。



さくら会のシンボルツリーも
きれいに咲きました。今年は
新型コロナウイルスの影響で、
入所部門も通所部門も、楽し
みにしていたお花見が中止と
なりました。来年は楽しくお花
見ができるようになっているこ
とを心から願います。

さくら野では長期入所、短期入所、通所リハビリテーションを行っております。ご利用になりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせしてしまう場合がございますので、事前にご連絡下さい。

ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田・大阿久



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田・大阿久

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

