



# わかすぎ新聞

第10号

平成30年

2月28日

## 株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、  
利用者様を幸せにする  
そして私達自身も幸せになります。

福井県の2月は、昭和56年に次ぐ記録的な豪雪となり、県内の交通網が麻痺し、ガソリンや食品も滞り、当施設もやむなく3日間の休業となり、利用者様には大変ご迷惑をおかけいたしました。

月が替わり気温も少しずつ暖くなり、いよいよ春の声が聞こえてきますね。

体を動かしやすくなる時期が近づき、利用者様にはリハビリを益々頑張ってもらいたいと思っております、これからもリハビリサービスわかすぎをよろしくお願いたします。

3月となり気温も上昇し、風邪やインフルエンザの流行が過ぎ去り、暖くなる季節。スギ、ヒノキなどの花粉症を始め、五月病や春の過眠など精神面でのトラブルや不安を抱えやすい時期です。気持ち良い春を迎えていただきたいと思い、少しですが参考にさせていただければと思います。

### 3月に多い病気・事故・健康管理のポイント

#### ■スギ花粉症のピーク

スギ花粉の飛散量が最も多くなる月。飛散量と症状の強さは必ずしも一致しませんが、花粉症の人には辛い月です。花粉飛散量を把握して、マスクの着用、不要な外出を避ける、自分の症状にあう薬を見つけるなどの工夫も大切です。花粉対策法

まずはお茶。茶葉には、いろいろな成分が含まれています。

・タンニン(カテキン類)・ビタミンC・テアニン(アミノ酸)・カフェイン・ポリフェノールなど特に共通して含まれているのがカテキンとビタミンです。特に、カテキンは、アレルギーを抑える作用があるとされています。

#### ■過眠・睡眠障害

「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように、強い眠気を感じる人が多い時期。徐々に暖かになっていく気候だけでなく、花粉症の薬などが原因になっていることもあります。あまりに眠気が強い場合は睡眠障害が伴っていることも……。春の眠気を効果的に解消し、新年度に向けて快適なスタートをきりましょう。

#### ■高血圧がおこる原因は

まれに腎臓に欠陥があり、高血圧となる場合がありますが、一般的な要因として、いちばん大きいのは、やはり加齢によるものです。加齢により、動脈硬化が進むと血圧は高くなります。ただし女性の場合、月経があるうちは動脈硬化は進みにくいのですが、これは女性ホルモンに動脈硬化を抑える働きがあるためです。

#### ■予防のために、普段の生活でできることは？

血圧を気にされている方は、毎日の生活習慣を見直してみましょう。そのポイントをいくつかご紹介します。

<塩分><肥満><飲酒><睡眠><喫煙>

これらを参考に今一度見直してみてもいいでしょうか？

## わかすぎ図書館始めました！



2月から、近くのみどり図書館にて、本の貸し出しを開始しました！！

2週間に1度程本が入れ替わる予定なので、読みたい本、興味のあることが載っている本があれば遠慮なくおっしゃって下さいね♪

現在は、皇室の本を始め、囲碁・将棋の本、料理の本、旅の本など様々な種類がありますよ^^是非手に取って見て下さいね☆

2月を言えば節分！節分と言えば鬼！  
ということで、利用者様に創って頂いた作品です。  
3月の作品がどのようになるか楽しみです



2月は、平昌オリンピックが盛り上がりましたね！日本は史上最多の13個のメダルを獲得し、多くの感動をもらいました☆  
わかすぎDSでも、皆さんでフィギュアスケートの羽生選手を応援しました♪見事な演技で金メダルでしたね！



### 施設長から一言

暦の上では既に春ですか、朝夕の厳しい寒さが続いておりますね。

2月にはインフルエンザのピークを迎え、3月にかけて段々と落ちついてきたかとは思いますが、油断していると風邪や感染症にかかることがあるので、流行時期のみでなく、一年を通して手洗い・うがい等行い、毎日元気に過ごしたいものです。私個人的には、「病は気から」と言う言葉を信じ、「風邪なんてひかないぞ！」という気持ちで毎日過ごしております(笑)

病だけでなく、何に対しても気持ちは大事なものです。わかすぎデイでも、毎利用時「楽しい」「次の利用日が楽しみ」と思って頂けるよう様々な運動や行事を行っていきますので楽しみに♪

リハビリサービスわかすぎ 0776-33-0708

