

# ほほえみ ニュース

令和4年4月11日発行 第245号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責：七海 由香



## 清明

少しずつ、春の気配が感じられるようになりました。ポカポカと春らしい陽気が来た！と思うと、花冷えする日もありますので、まだ上着は手放せそうにないですね。体調を崩さないようにお過ごし下さい。

### 4月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					コップでリレー	コップでリレー
3	4	5	6	7	8	9
	物送りゲーム	まわせ カップボール	棒サッカー	空き缶たおせ	物送りゲーム	ゆっくり運んで
10	11	12	13	14	15	16
	竹の子取り	竹の子取り	スポットシュート	ボトル起こし	オセロ	空き缶たおせ
17	18	19	20	21	22	23
	コップでリレー	コップでリレー	空き缶たおせ	回せ カップボール	回せ カップボール	絵合わせ
24	25	26	27	28	29	30
	創作	創作	創作	創作	昭和の日	創作

### 夏バテ?!ではなく春バテに注意!

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。また、生活環境が変化すると、気付かないうちにストレスを溜めてしまうことがあります。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「春バテ」を引き起こす要因の一つです。「春バテ」しないために…自律神経を整えよう!



### ～自律神経を整える食事のポイント～

- ①食事は1日3回しっかり食べる：かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。
- ②起床時にコップ1杯の水を飲む：水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流も良くなります。

## 《 自律神経を整える5つの栄養素 》



ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンC	ビタミンE	カルシウム
副交感神経を整える働きがあります	自律神経に作用します	ストレスを軽減するホルモンの生成を促します	自律神経を整える働きがあります	イライラや不安を抑える働きがあります
豚肉、鶏肉、うなぎ、鮭、人参	豚肉、かつお、卵、玄米ごはん、にんにく	イチゴ、柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリー	大豆製品、ナッツ類、ほうれん草、ブロッコリー	大豆製品、乳製品、小魚、小松菜

## 《 レクリエーション風景 》



### 回せカップボール

2チームに分かれて1列に並び、それぞれのチームでカップボールを隣の人に回します。コップには大小さまざまなボールが入っているため・・・あっちこっちに行っていました。下肢の筋力強化に繋がります。



### コップでリレー

2チームに分かれて競いました。カゴの中に5色のカップがバラバラに入っています。一つずつ出して色ごとに重ね終わったら、バラバラにしてバトンタッチです。集中力と指先の動きが重要です！

