



令和6年3月

# ハピネス通信

第088号



3月になり少しづつ暖かくなってきましたが、この時期は冬と春の境目の季節で寒暖差が大きくなる時期でもあります。気候の移り変わりによって急激な気温の変化に体がついていけなくなると、「寒暖差疲労」という現象が起こりやすく、生活に大きな影響を与える可能性があるため、注意が必要です。

そこで今回は、寒暖差疲労を予防するための対策を5つ紹介します。

- ① 室内と室外の温度差を7℃以下に保つようにする。エアコンの温度設定や服装の調整に気をつける。
- ② 適度に運動する。運動によって汗をかくことは、体温調節機能を整えるのに役立つ。30分程度のウォーキングやストレッチなど、日常的に無理のない範囲でできる運動を続ける。
- ③ 体を温める食材を摂る。たんぱく質、鉄やビタミンB12などの体を温める成分が含まれている食材を中心に摂取する。赤身の肉や魚、冬の旬の根菜類、緑黄色野菜、発酵食品などがおすすめ。
- ④ 入浴して体を温める。38～40℃のぬるめのお湯に10～15分程度つかすることで、血行促進に繋がる。入浴後は体を拭いたらすぐに着衣し、ドライヤーで髪を乾かす。
- ⑤ 規則正しい生活を心掛ける。就寝時間と起床時間を決め、睡眠時間をしっかり確保する。朝起きたらカーテンを開けて陽の光を浴びることで、体内時計をリセットする。

寒暖差疲労を予防するためには、自律神経を整えて冷えにくい体をつくるのが重要です。規則正しい生活や適度な運動、バランスの良い食事を心がけ、自律神経を整えて寒暖差に負けない体をつくりましょう。

## ケーキ作り

2月はチョコレート  
の季節です。ということで、  
利用者様はケーキ作りの盛  
り付け担当です！  
皆が大好きなチョコと  
生クリームがたっぷりの  
ケーキに仕上がりに、大変  
美味しく頂きました。

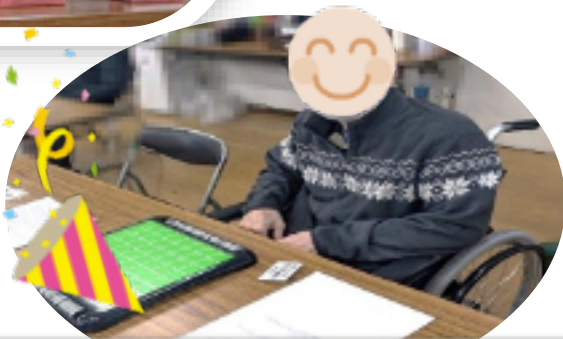




おめでと



2月25日に  
浜野町内会で文化部の  
大会が開催され、ハピ  
ネスからはオセロ部門  
へ参加しました。参加  
者6名の激戦の中、当  
施設の利用者様が勝ち  
上がり見事に優勝を勝  
ち取りました。  
本当におめでとうございます！！



ひな祭りメニュー

ちらし寿司・天ぷら

若竹煮・すまし汁

桃杏仁・

ひなあられ



医務室より

健康診断

★入所ご利用保護者様へ

3月27日(水)健康診断があります。

後日結果が郵送されますのでご確認下さい。

★通所ご利用保護者様へ

令和6年度健康管理カードを4月1日(月)ご利用日より

随時配布いたします。

ご記入されましたら4月30日(火)までにご提出下さい。

今年度もコロナ・インフルエンザ等、感染予防対策にご協力いただきありがとうございました。来年度も引き続きよろしくお願いいたします。



4月行事予定・連絡等

【 日中活動 】

● 各階ごとに活動中。

【 4月行事予定 】

● お花見

● お花見弁当

【 理美容サービス予定 】

● アラモード 4月 1日 (月)

● 髪人 4月16日 (火)

