

# ぴっかり通信 令和4年3月



発行:練馬区立光が丘デイサービスセンター

Tel 03(5997)7706



光が丘デイサービスセンターをご利用いただきありがとうございます。

今年は立春を過ぎても寒波の影響で昨年より降雪がありましたが、大過なく過ごせ何よりでした。また熱戦が繰り広げられていた北京オリンピックも終わりましたが、日本選手団の活躍に心躍る日も多かったことと思います。

さてテイルームにもお雛様が登場しました。まもなく桃の節句、いよいよ本格的な春の到来を感じる頃になってきましたね。

残りわずかとなった令和3年度、皆様の笑顔と共に締めくくれるよう、職員一同さらに努めてまいります。



## お知らせ

- 新型コロナウイルスの3回目の予防ワクチン接種が行われています。接種を受けられましたらお知らせください。
- まだ、寒い日が続いています。鼻水や咳などの風邪症状や体調不良等ありましたらご利用前にセンターにお知らせください。
- 令和4年4月から、「ADL 維持等体制加算」の算定が(Ⅲ)から(Ⅰ)に変更になる予定です。詳しい内容につきましては、別途お知らせいたします。
- 送迎について  
円滑な送迎のために、運行ルート等の見直しを随時行っております。お客様のご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

## 健康コラム

### 《春のメンタル不調は運動で解消》

春はメンタルが疲れやすい時期でもあったら知っていましたか？  
社会的な変化が多いこの時期は、自分でも気がつかないストレスで気持ちが不安定になることが多いのです。

春は昔から「木の芽期」と言い、自律神経が不安定になりやすい時季として知られています。普段からメンタル不調のある人は悪化しやすく、特に不調がない人でも、大きなストレスが加わるとメンタル不調に陥りやすいのです。さらに春は卒業や入学、就職、人事異動など社会的な変化も多い時。悪い出来事だけではなく、よい出来事や季節の変化すらもストレスとなり、知らないうちにエネルギーを消耗している人が多いのです。いろいろな変化に対応しながら3月、4月と過ごし、5月の大型連休頃にどっと疲れが出て、メンタル不調に陥る「五月病」も珍しくありません。

ストレス解消法の1つとして運動があります。  
運動後に気分がスッキリしたり前向きな気持ちになった経験は無いでしょうか。運動がストレス解消に与える効果は研究でも明らかになっています。身体活動の多い人や運動を頻繁にする人は、精神的ストレスが低くなることが分かっています。

運動をすると当然疲労します。その疲労感こそが身体が睡眠を求めるサインであり、睡眠の質の向上につながるのです。すなわち、運動をすることで安眠でき、疲労回復やストレス解消効果が得られます。

普段あまり運動することがない方は、ウォーキングやゆっくりとしたジョギングなどから始めると良いでしょう。運動することはストレス解消効果だけではなく、メタボリックシンドロームの予防や高血圧・糖尿病・肥満などの生活習慣病対策、認知機能の低下予防にも良いとされています。

日頃から適度な運動を心掛け、心身ともに健康な生活を送りましょう。



身体を動かして  
スッキリ生活



<食堂青鬼>  
ゆっくり  
食べてね



# 2月の活動紹介



<食堂赤鬼>  
おいしく  
残さず食べてね



## 節分膳

- ・大豆ご飯・いわしの団子汁
- ・鱈の梅焼き・空也蒸し
- ・大根の和え物・フルーツ

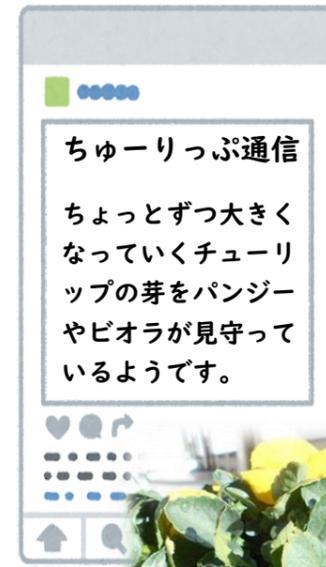


## パターゴルフ



座ってパターを振るのは難しいですが、「カーン」と快音  
ジャストミート!! バランス能力バッチリです。

あまりの可愛さにおうちに  
連れて帰ってしまう人続出  
で、「鬼は外」ではなく「鬼  
はおうち」に行ってしま  
いました。



ちゅーりっぷ通信  
ちよとずつ大き  
くなっていくチュ  
ーリップの芽をパ  
ンジーやピオラが  
見守っているよ  
うです。



お手玉を一生懸命投げ、鬼退治ゲームで赤鬼・青鬼撃退！力づく？で福を呼び込みました。