



街の中にピンクや黄色の花達が咲き始め、穏やかな上州の風が包む季節になりました。入学や新しい生活、気候や環境の変化等で色々な大変な時期かと思えます。心と体が無理をしないようにお気を付けて下さい。

## 生活リズム

いつも同じ時間に起きて、トイレや洗面所に行ったりと生活リズムはある程度決まっている方も多いかと思われます。生活リズムが崩れていく事で「睡眠の質」が下がってしまう恐れがあります。睡眠がちゃんと取れていないと日中の集中力が散漫になり、意欲的に活動できない等様々な不調に繋がっていきます。

改善策として、

- ①日光を浴びる：生活リズムのズレを修正するのに重要なのは「光」です。快眠のためには、朝はカーテンを開けて部屋に朝日を入れましょう。生活リズムのズレを修正する一歩です。
- ②夜は少し暗めに過ごす：就寝前には明るさを抑えましょう。また、パソコンや携帯電話は寝る前には極力使わないようにしましょう。なぜなら、画面に使われているブルーライトという光は人間の脳を活性化させてしまうようです。
- ③規則正しい食事を取る：できる限りしっかり3食を同じリズムで、摂るように心がけましょう。

睡眠一つにしても免疫力を高める意識を持つことで、一日一日の自分自身の体調を照らし出すだけで、ストレスの軽減や気分転換になるのかと思っております。また、色々なメディアが多すぎる事での知らぬ間のストレスを抱えている方も多いと感じられます。「自分なりの生活スタイル」に合わせて作っていくのも良いかもしれませんね。

日頃、「デイハウスみかんの花」をご愛顧頂きありがとうございます。心より感謝申し上げます。

令和  
3年  
5月  
1日  
直  
高橋  
進也



管理者 武井



生活相談員 高橋



生活相談員 谷



生活相談員 砂井



看護師 山手



看護師 清水



看護師 大森



介護員 中村



介護員 海老沼



生活相談員 岩井



生活相談員 砂井





春を見つけました♡



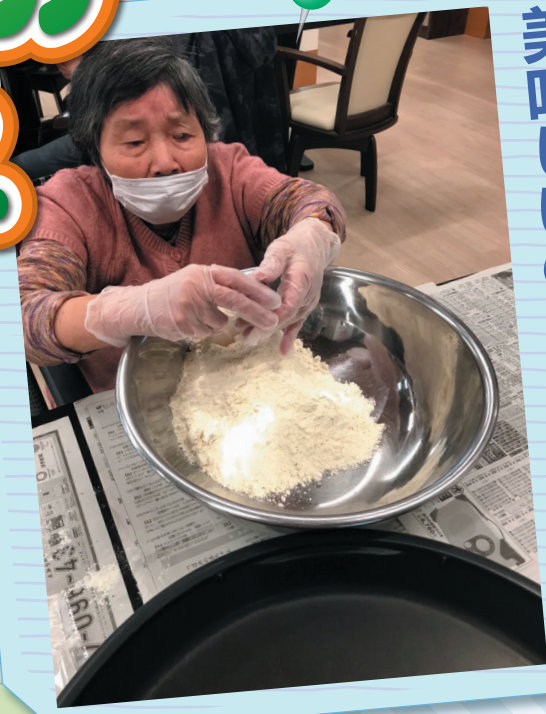
エースは私だ!!

# 利用者様のご様子

生活相談員 高橋



美味しいの作れるかな?



狙って!狙って!はいれ~♪



指体操は頭の活性化!!