

天王木の郷 R8年春号

新しい年度が始まりましたが、いつの間にか葉桜の季節になってしまいました。当法人でも新社会人となった職員を含む多くの仲間とご縁を頂き、新しい風とともに一步を踏み出しました。今年度も地域の皆さまに必要とされる社会福祉法人を目指し、職員一同さらなる努力をして参りますので宜しくお願い致します。

春の不調の原因とは？

春は1年でもっとも寒暖差が大きい季節です。暖かい日差しに心躍る一方で、気温の変化に体がついていけず、体調を崩してしまうこともあります。そこで今回は、春の不調の原因と体調管理についてお話し致します。

激しい寒暖差



寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。そのため、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。

めまぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

日照時間の変化



冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

生活環境の変化

卒業や進学、就職や転勤など、自分自身や家族の身のまわりの生活が大きく変化する季節です。緊張感やストレスを感じることで自律神経のバランスが乱れやすくなります。

花粉症



花粉症は、花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態です。免疫機能が過剰に活動している状態になるため、それにより体力が低下し、眠気や体のだるさを感じます。

予防と対策！

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう
2. こまめに体を動かしましょう
3. 入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう
4. 睡眠をしっかりとりましょう
5. 衣服で温度調節をしましょう
6. 花粉症対策をしましょう



資料参照 山梨県厚生連 今月のおすすめ♪ 健康情報より

在宅介護講習会のご案内

今年度も5回の「在宅介護講習会」を企画しております。

日時が近づきましたら講習内容もお伝え致しますので奮ってご参加下さい。

＜開催予定日＞ 第1回目 … 5月 9日
第2回目 … 7月 11日
第3回目 … 9月 12日
第4回目 … 11月 14日
第5回目 … 令和9年2月 13日



在宅講習会のお知らせ

日時：令和8年5月9日(土)
13:30～15:00

場所：天王森の郷
多目的ホール

内容：コグニサイズ

申し込み先：天王森の郷

編集後記

編集担当 より

地域の皆様とともに歩み続けて参りました天王森の郷も令和8年3月1日で満25年が経過し、いよいよ26年目に突入致しました。

今年度も地域の皆さまのニーズを捉えた地域支援活動を心がけ、精進して参りますので、今後ともご指導ご鞭撻を受け賜われますようお願い申し上げます。

発行元 社会福祉法人たちばな会 特別養護老人ホーム天王森の郷

〒245-0016 泉区和泉町 733 番地 電話:045-804-3311 FAX:045-804-5005

※ホームページにて施設内の詳しい情報を公開していますので、是非ご覧ください

天王森の郷では、居宅介護支援センターへの介護保険に関するご質問等や特別養護老人ホーム・ショートステイ・デイサービスのご質問、ご見学等を随時受け付けております。

<http://www.tenmori733.jp/>

令和8年4月発行

