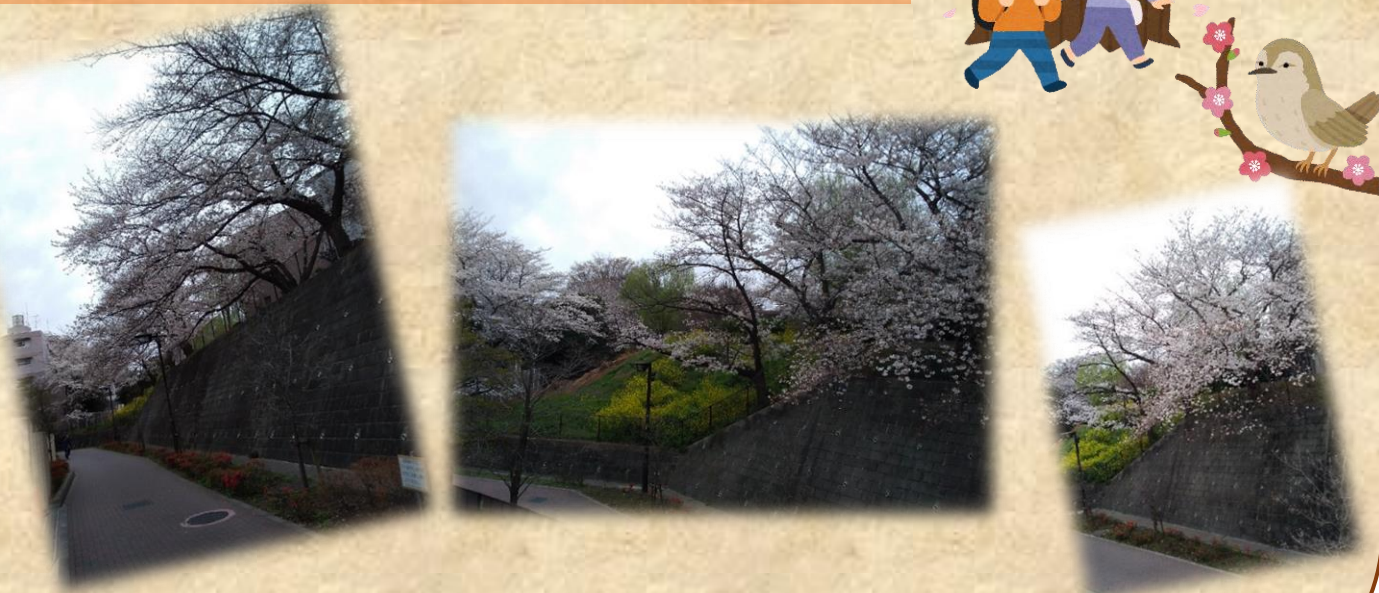


フォトギャラリー桜 2021

7号棟 2階事業所からの眺め

今年も桜が見頃の季節となりました！

コロナ禍ではありますが、皆様に春をお届けします。



ボランティアの皆様 ありがとうございました

・傾聴ボランティア

駒野 順子様



広報をご覧の皆様へ

いつも『月刊☆こうほう』をご覧頂き誠にありがとうございます。

さて、広報をご覧の皆様にお知らせです。新年度が始まり、広報担当の職員も新体制となります。次号より新たな担当職員を迎え、パワーアップする予定でありますので、今後とも『月刊☆こうほう』をどうぞよろしくお願い致します。



月刊☆こうほう

令和3年4月1日 第70号



春はメンタルの 乱れに要注意！

発行元：社会福祉法人こうほうえん
ヘルスケアタウンむかいほら
〒173-0036
東京都板橋区向原3丁目7番7号
(コーシャハイム向原7号棟内)
電話：03-5917-0753(代)
FAX：03-5917-0756

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。加えて今期はコロナ禍による外出自粛もありますので、知らず知らずのうちに心身の疲労が溜まっている事も多い様です。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。

こんなときは、 要注意！

- ・食欲がない、または過食してしまう
- ・すぐ疲れる
- ・何事にも興味がわかず楽しくない
- ・寝つきが悪い、またはよく眠れない
- ・だるさが続く
- ・物事に集中できない
- ・気持ちが張り詰めている
- ・不安や心配が頭を離れない

【引用】全国健康保険協会ホームページより

心のバランスを整えるには

1. 生活のリズムを整える

ポイントとなる時間は三つ。「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間が、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムで生活しましょう。

2. 栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養価も高いです。

3. 休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりの方法で休日を過ごしましょう。

4. 体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになっています。

