

すっかりあたたかくなり、春たけなわを実感する毎日です。
木々の緑も色鮮やかになってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
新年度も通所リハ新聞で通所リハビリの様子等をお届けしますので、お楽しみ下さい！



102歳お誕生日会 🍰



102歳を迎えられた利用者様のお誕生日会を行い、皆でお祝いしました。



春の雑学(寒暖差疲労について)

気象庁のデータによると例年 3～5 月は、徐々に暖かい春を感じる日も多くなる一方で、寒暖差が最も激しい季節でもあります。このような季節の変わり目は急激な気温の変化に体が対応できず、だるさやめまい、心身の不調を感じる状態を「寒暖差疲労」といいます。

【春の体調管理のポイント】

春の寒暖差に抵抗するための体調管理のポイントとして、自律神経の乱れを予防する方法をご紹介します。

- ① 体を内側から温めましょう
- ② 外出時は薄手の上着を持ち歩きましょう
- ③ 湯舟に浸かり、体の芯から温めましょう
- ④ 睡眠時間をしっかりと確保しましょう
- ⑤ バランスの取れた食事と腸内環境を意識しましょう
- ⑥ 適度な運動を毎日続けましょう



引用：日本成人病予防協会ホームページ

楽しく脳トレ！～ひらがな虫食い編～

問題

春の行事や風習の言葉が虫食い状態で出てきます。
□の中に入るひらがなを埋めてください。

- ① □る□ち□ん
- ② に□□が□□き
- ③ ぼ□□ち

春の言葉あてクイズで、季節を感じるきっかけになれば嬉しいです。

- ① はるいちばん(春一番)
- ② にゅうか(入学式)
- ③ ぼたもち

答え