

くぬぎず便り

社会医療法人
公徳会
Vol.7
(2025.4)



季節病って知っていますか？



すっかり春めいてまいりましたが、最近テレビでも取り上げられている季節病についてご存じでしょうか？「季節の変わり目にめまいや頭痛」の症状が出る方が増えてきています。原因は日々の寒暖差や気圧変動による影響が大きく、自律神経の乱れによるものだそうです。

※簡単なチェックをして見ましょう！✓が多いと乱れやすい傾向にあります。

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 季節の変わり目に体調を崩しやすい | <input type="checkbox"/> 運動不足である |
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間が7時間以下 | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 頭が重い感じがする | <input type="checkbox"/> 几帳面な性格 |

自律神経を整えるには

食事：食事を抜かずに3食バランス良くとりましょう。

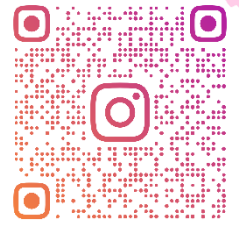
運動：ゆっくりとしたウォーキングやストレッチが◎ 20分～30分程度

睡眠：6時間30分～7時間程度はとりましょう。

自律神経を整えて、素敵な春をお過ごし下さい。



トータルヘルスクリニック
はつらつデイケアの
ご紹介



KOUTOKU_THC_HATSURATSUDC

くぬぎずカフェも
紹介されております♪



出張くぬぎずカフェ開催しました。

3/8(土) 宮内漆山つるのこさんにて、「出張くぬぎずカフェ」(オレンジカフェ)を開催しました。今回は職員の自己紹介/職種紹介を行い、職員の意外な一面を知り笑いが起きていました。

また「どの職員にどんな内容の相談をしたらいいのか？」を明確化させて頂きました。普段とは違う場所で行うことで参加者様だけではなく、職員も楽しむ事が出来ました。

今年度も場所を変えた出張カフェが出来たらと思います。次はあなたの町へ行くかもしれません。(笑)



カフェ開催日のご案内

5月10日(土) 10:00~11:30

場所：佐藤病院外来棟

費用：無料

講師：佐藤病院

外来看護師、作業療法士

テーマ：口の健康について

今後は季節にちなんだイベントも考えています！

※事前申し込み制ですので、下記問い合わせ先までご連絡下さい。

編集後記

少しずつ暖かくなり過ごしやすい季節になって来ました。冬期間に出来なかったことや、行って見たかった場所にぜひ足を伸ばして春を楽しみましょう。今年度もよろしくお願いいたします。

記事制作者：作業療法士 棚井

問合せ：0238-43-6040(直通)
佐藤病院認知症疾患医療センター 南陽市柗塚 948-1