

さざなみ便り

令和5年
4月号

Vol.

とても過ごしやすい気候になりました。朝夕はまだ冷え込む日が続いています。寒暖差があると体調を崩しやすくなるので注意してください。下肢のしびれや冷えは軽減されますので無理のない程度に体を動かしましょう。天気の良い日は外へ出て日光浴もして下さいね。



お知らせ
4月21日(金)

手作り昼食で山菜ちらし寿司をします
みなさん楽しみにしてくださいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

桃平 英二さん 4月25日



自宅でできる!
今月の
体操

自律神経を整えよう Step 1

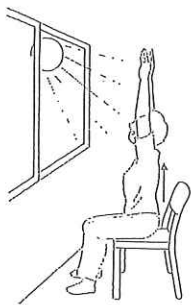
4月は自律神経が乱れやすい!?

4月は木々の芽が出始める季節で「木の芽立ち」といいます。この時期は季節の変わり目で自律神経が乱れやすいため、深呼吸やストレッチを行い、自律神経を整えましょう。

転倒・転落に注意しましょう
無理のない範囲で行いましょう
自分のペースで少しずつ回数を増やしましょう

① 朝目に向かってストレッチ

目安: 5回

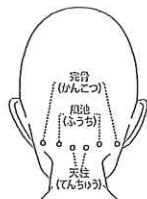


朝の光を浴びながら両手を上に伸ばし、背筋を伸ばします(雨や曇りの日も行いましょう)。

② 温めて首・肩ほぐし

目安: 前後各5回

ツボに手が届かない場合は温めるだけでもOK



首の後ろを温めてから、各ツボを軽く5~6回ずつ押します。



肩甲骨を意識して、両肩を前へ回します。次に後ろへ回します。

③ 笑顔で深呼吸

目安: 5回



息を吸うときは、頭の前から宇宙のエネルギー、足の裏から大地のエネルギーをもらうイメージで息を吐くときは、体中の汚れを吐き出すイメージで

背筋を伸ばして両手を上に広げ、足の裏をしっかり床につけて、笑顔で深呼吸します。鼻から吸って、口から長く吐き出します(口は「い」の形で)。

4月

実施カレンダー

体操を行った日に○を記入しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

～ お願い ～

1. 屋外や屋内の一部ではマスクをしなくてもよくなりましたが、病院や老人介護施設ではまだマスクを着用するよう推奨されています、引き続きマスクの着用をお願いします



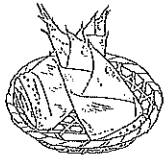
春爛漫

食

春野菜を食べて元気になろう!

旬の野菜にはさまざまな栄養がいっぱい! 独特の苦みや香り、柔らかさなど...いろいろな春を楽しみましょう。

アスパラゴ



食物繊維が豊富

アスパラガス



新陳代謝を高める効果も

新玉ねぎ



免疫力アップ
血液がサラサラに!

春キャベツ



ビタミンCが豊富。
胃腸の回復も!

タンパク質をしっかり取って
筋肉をつけよう!

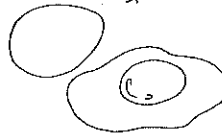


筋肉をつけるには、運動だけではなく食事が大事です。

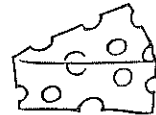
いつもの一品にチーズをかける、卵を加えるなどちょっとした工夫でタンパク質が摂取できます。

タンパク質を多く含む食べ物

卵



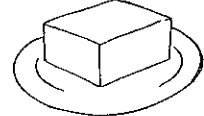
チーズ



ツナ



豆腐



楽

今月の早口ことば

「白パトカー 青パトカー 黄パトカー」

10秒で何回言えるか
チャレンジ!!



天気の良い日の午前10~11時ごろ、
外へ出て散歩・日光浴を楽しもう!

体内時計をリセットすることで身体リズムを改善し、認知症を予防します。ビタミンDを生成することで、骨粗しょう症予防にも効果があります!

レッツ!/ 園芸

4月に植える花

ラベンダー



ナデシコ



マリーゴールド



4月に植える野菜

枝豆



ニガウリ(ゴーヤ)



その他各種野菜

