

多久市在宅介護支援センター 天寿荘だより



令和6年 5月号 No.399

風薰る5月を迎え木々の緑が目にまぶしい今日このごろ、お元気でお過ごしでしょうか？

春は1年の中で寒暖差が大きく、激しく気温が上下するこの寒暖差が、自律神経に影響を与える可能性があるとされています。なかでも「交感神経」が優位な状態が必要以上に続くと身体のエネルギー消費が増え、疲れやすさを感じやすくなります。



(4月の活動件数 97件)

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 2件
- ・生活管理指導員派遣 0件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 0件
- ・医療・介護に関すること 94件
- ・その他 1件

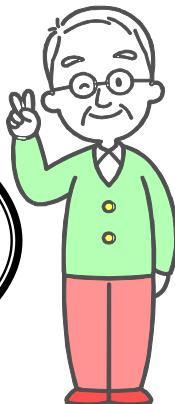
介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

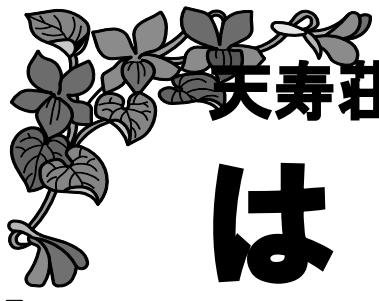
天寿荘

天寿荘在宅介護支援センター 直通74-4818

坂井賢一 江口千昭 松岡小織 鶴崎秀子

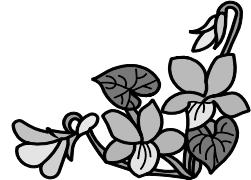
電話74-3100





天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

はつらつ



令和6年5月号 №206

自律神経が乱れることによって生じる症状



自律神経を整える方法(^^) 誰でもできる改善方法を紹介 !

○体の力を抜いてリラックス

プチ体操

○朝食に気を遣う

①身体を上に伸ばす ②上半身を前に倒す

○ゆっくりお風呂に浸かる



○しっかりとした睡眠をとる

③上半身を左右に倒す ④上半身を大きく回す

○笑顔を作る



○呼吸を意識する