

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

風薫る5月を迎え木々の緑が目にあふしい今日このごろ、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、疲れやだる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

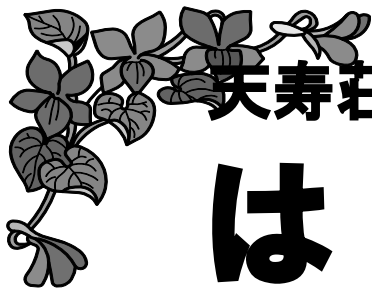
天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 江口千昭 松岡小織 鷺崎秀子

電話74-3100

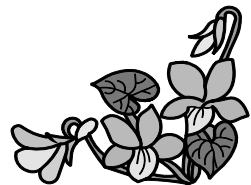
直通74-4818





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 No.206

自律神経が乱れることによって生じる症状



頭痛



倦怠感



動悸



体重増加

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

○朝食に気を遣う

○ゆっくりお風呂に浸かる

○しっかりとした睡眠をとる

○笑顔を作る

○呼吸を意識する

プチ体操

①身体を上にも伸ばす



②上半身を前に倒す



③上半身を左右に倒す



④上半身を大きく回す

