



アイリスちくさ内山 便り

平成30年
4月発行



春風に誘われて、どこかへ遠出をしたい気持ちになりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

4月は、さまざまな新しい環境へと変化の多い季節です。また、朝は寒く、日中は上着なしでも過ごせる陽気で気温高低差に伴う体温調節が難しい季節でもあります。

新しい環境での心の疲労、気温差による体調の疲労、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

心身のバランスを整えていくには、

- ①生活のリズムを整える(起きる時間、寝る時間、食事の時間をなるべく規則正しくしましょう)
- ②栄養バランスの良い食事をとる(ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないように心がけましょう)
- ③休養をとる(プライベートも忙しすぎないようにしましょう)
- ④体温調整をしっかりと(気候が不安定な春は、薄物の重ね着で調節しましょう)

参考：全国健康保険協会



沿道より
元気よく声援

ウィメンズマラソン2018



ファイト!



同時開催の名古屋シティマラソン(ハーフ)に、私も参加し無事完走いたしました。



ナースケアホームアイリスちくさ内山(看護小規模多機能型居宅介護)
〒464-0075 名古屋市千種区内山二丁目13番16号
電話番号:052-741-7857 / FAX:052-741-7858