

# 虹 よ だ り

第 41 号



平成 28 年 3 月 15 日 (火曜日)

発行 医療法人社団 英に会  
介護老人保健施設 虹ヶ丘  
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

# ひな祭り

3月3日は、ひな祭り！  
施設内は、ひな祭りに向けた装飾に変わりました！

数か月前から、職員とともに少しずつ準備を行っていただきました。季節や行事に合わせて施設内の雰囲気も変わっていきます！

また、ひな祭り当日には、桜餅作りを行いました！各テーブルに分かれ、調理開始！調理中は、「うまくできるかな」と不安そうな方もいらっしやいましたが、皆さん見事な桜餅を作ってくれました！

そして、出来上がった桜餅を甘酒と一緒に召し上がっていただきました！



皆さん、こんにちは。3月に入り、気温の寒暖差が大きくなってきましたね。

最近、「天気が悪いから身体が痛い」という会話を耳にしました。それらは「天気痛」と呼ばれています。気圧の変化によって生じる「天気痛」を弱くする為に必要なのは、自律神経を整える事がとても大事になります。

それでは、自律神経を整える方法を試してみよう。

## 1、自律神経を整える食事！

自律神経系の乱れを整えるには、基本的な「1日3食」を守る事が大切です。特に朝食は自律神経系を整えるのに大きな役割を果たすため、きちんと食べることは欠かせません。

## 2、自律神経を整える運動！

自律神経系を安定させる為に取り入れたい運動としては、ウォーキングや軽いランニング・水泳など、ゆっくり、そして長くできるのが良いと考えられています。無理せず続ける事ができ、体の基礎代謝と筋肉が少しずつあげられるものを行うことが大切です。

出来る事から初めて、嫌な「天気痛」に負けない身体を作りましょう！

大久保OT&Sセンター

天気痛対策

