



ハートランド五條だより

平成28年 春号

暖かい季節がようやくやってまいりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

お知らせ

毎月発行させていただいておりました“ハートランド五條だより”ですが、今年度より季刊紙としての発行に変更させていただきます。



季節の移り変わりがめまぐるしいです。雛人形をそれぞれの階に飾らせていただいておりますが、雛人形に変わり五月人形を飾らせていただいております。これらの五月人形も、地域の皆様から寄付していただいたもので、職員一同、心から感謝しております。毎年飾らせていただき皆様に観ていただきます。



食事以外に、管理栄養士付き添いのもとユニットで利用者様と一緒にいろいろ作って、食していただいております。その中でも、たこ焼きが一番お気に入りのようで、食していただく頻度は高いです。

デイサービスご利用頂ける方、募集中です。どうぞお気軽にお声掛け下さい。

特別養護老人ホーム ハートランド五條

〒637-0071

奈良県五條市二見5丁目3番63号

TEL: 0747-26-0005



桜の花を利用者様と観に出かけましたが、まだ十分咲いていなかったり、雨模様で曇っていたりで・・・、そこで周辺を花見しながら、少し長めのドライブをさせていただき、利用者様に喜んでいただきました。

施設内にも小さな桜の木がありますので、天気の良い日に散歩しながら桜の花を楽しんでいただけます。



知識の小部屋 “ 春の体調変化 ”

中国の古典『黄帝内経』には「春は生じ、夏は長じ、冬は収じ、冬は蔵する」という養生法が記載されています。つまり「冬に病気が出て、春は治る為の不快な症状がいっぱい出て、夏に治る。秋にはまたストレスが始まる。」という流れがあります。したがって春は不快な症状がいっぱい出てつらい季節だといわれております。

春は五臓の「肝臓」が亢進する季節で、血液の流れが滞り、顔や頭、皮膚に現われ、女性では生理が狂いやすくなります。日本の春は寒暖の差が大きいので体調を崩しやすく、また紫外線が強くなり、一年で一番風が強い季節です。春になると寒さに備えて厚くしていた皮下脂肪が薄くなり、その下を流れる血管が広がって、血流量が増え体温を放出する方向に転換します。このため、脳の血流量が減少して眠くなるのです。ホルモンの代謝にも変化が起こり、血が騒ぎやすくなり、肝機能が亢進しがちになるのです。

身体に現れる症状や病気

- だるい
- のぼせる
- ものもらい、結膜炎
- 花粉症
- ニキビ、吹出物
- 胃腸病
- 頭痛
- 右肩のこり
- イライラして怒りやすい
- 不眠
- 精神不安
- うつ病
- 自律神経失調症

春の養生

- ・酸味のを食卓に・・・適度な酸味は「肝臓」の働きを正常にして、体の疲れをとり、精神の苛立ちを抑えます。また目の疲れを癒し、眠りを深くして胃腸の働きを高めます。



- ・旬の食材を食卓に・・・アスパラガス、グリーンピース、筍、ふき、山椒、ワラビ、ぜんまい、うど、よもぎ、たらの芽菜の花、新キャベツ、あさつき、アシタバ等
- ・心身ともにのびのびと・・・早寝早起きを心がけ、散歩するなどして心身ともにのびのびとした気持ちで活動しましょう。



デイサービスご利用頂ける方、募集中です。どうぞお気軽にお声掛け下さい。

特別養護老人ホーム ハートランド五條

〒637-0071

奈良県五條市二見5丁目3番63号

TEL: 0747-26-0005

