



ハートランド五條だより



Heartland



29年 新春号



2017



謹賀新年

本年も宜しくお願い申し上げます

ハートランド五條職員一同



年末 餅つき大会



デイサービスをご利用の皆様で餅つきをしていただき、ぜんざいを食べていただきました。

新春 かるた大会

童心に返り、かるた遊びでお正月気分を味わっていただきました。たくさん札を取られた方も・・・。



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



新春 お茶会

美味しい和菓子と共に
召し上がっていただきました。



デイサービス 作品



出来上がり



素敵な作品が
出来上がりました。



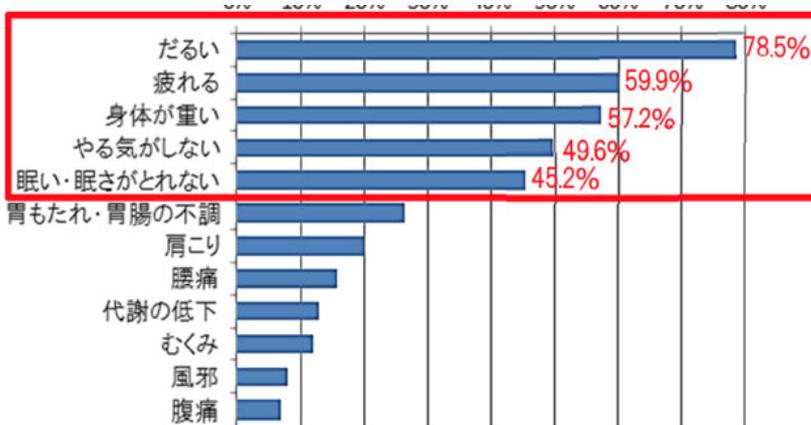
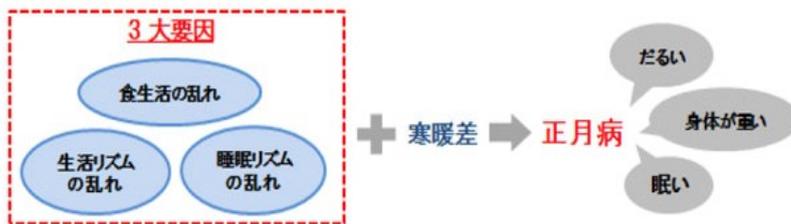
知識の小部屋 “年明けに気分が落ちこむ “正月病” ”ってなに???

お正月休みが明けた直後の、眠気や倦怠感、集中力の低下、無気力状態。これらのいわゆる「正月病」というような状態に心当たりはないでしょうか？。

体調の悪さや無気力状態を長く放ったまましていると『正月うつ』といわれる深刻な状態に発展しかねないので、注意と早めの対策が必要です。

前日、明らかに疲れるようなことをした場合には、原因がはっきりしていますので、心配ないかもしれませんが、原因もないのに、だるさや疲れが2週間以上続く場合には、注意が必要とされています。

考えられる正月病（連休病）の原因と症状



人間には約25時間サイクルのリズムがあるといわれています。このリズムに従って、私たちの体は様々なホルモンを分泌し生活の流れを作っています。目が覚め、空腹を感じ、排泄をし、眠たくなるのもこの為です。しかし1日は24時間と決められています。このままでは、一日約1時間ずつずれていってしまいます。その為に、体は毎朝朝日を視覚に入れることで、その1時間のずれを修正し、24時間サイクルに合わせているそうです。生活リズム・食生活・睡眠リズムの乱れから、ホルモンのバランスが崩れ、正月病（連休病）へと導かれるのです。予防は、それぞれの乱れに気を付けるという、皆様個人でできることで十分です。本格的なうつ病にならないように注意してください。

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

