

つつじ荘新聞

冬季うつ病「ウインターブルー」

北欧など日照時間の少ない国ではポピュラーな病気、冬季うつ病別名「ウインターブルー」ご存知ですか？初耳の方もいらっしゃると思います。夕暮れ症候群のような（気分の落ち込み）症状が現れます。春に近づいてくると自然に回復するので深刻に捉えられないケースもあるようです。コロナによる不安定な生活も引き金となり、影響が心配されています。

冬に生じる健康への影響

冬は日照時間が短くなることで、身体に様々な影響が現れます。

体内時計が乱れる

朝太陽の光を浴びる事で体内時計がリセットされますが、日の出時刻が遅くなると体内時計にずれが生じると言われています。毎日決まった時間に起きる事が大切です。



ビタミンDの不足

骨粗鬆症予防に短時間の日光浴が有効。キノコ類・魚類・卵などを油と共に取りましよう。



セロトニンの減少

セロトニンは、精神の安定、心身を健康に保つ働きがあります。男性の方がセロトニン生成能力が高いそうです。また日の光を浴びて分泌を盛んにし、ストレスをコントロール！軽めの運動も効果的。



冬は寒いというだけでストレスがかかってきます。年末年始の慌ただしさも加わります。冬季うつ病の認識が無い方も予備軍の可能性もあり、光熱費を気にせず、太陽の光を上手く使って、健康なひびを過ごしましょう。



冷え性って病気？



冷え性は「体のほかに部分は冷える」と感じない温度でも手・足・腰・背中・膝など特定の部位が特に冷たく感じるものですが、検査をしても異常が認められないため病気とみなされることがあります。だからとあきらめず、冷え性対策を！効果的な体操を紹介します。

【血管のばし】

- * 5つのポーズを左右30秒ずつ
- * 1日2回（1日10分）

- 注意点
- ・呼吸を止めない
 - ・痛みを感じない範囲で行う
 - ・持病のある方は、医師に相談の上で行う



(5) ふともも（裏）の血管

1. 仰向けの姿勢から片方の足を両手で抱える
2. 太ももをお腹に近づける



(4) ふともも&スネの血管

1. 正座の姿勢から両手を後ろについて、片足を前に伸ばす。
2. 反対の足のかかとをお尻に付ける。



(3) ふくらはぎの血管

1. 正座の姿勢から、片方の足を立てる。
2. 両手をヒザの上に置いて、反対の足を軽く開く。
3. 胸を太ももに付けるように体を前に傾ける。



(2) ヒザの血管

1. 両手で片方のヒザを押さえる。
2. 反対の足をゆっくり曲げながら腰を引き、ヒザの裏を伸ばす。



(1) ふとももの血管

1. 正座の姿勢から両手を前につき、片方の足を後ろに伸ばす。
2. 腰を曲げずに、顔は正面を向いて、太ももの付け根を伸ばす。

発行年月日
2022年12月1日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘



所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。

12月の予定

- 1日 移動交番
 - 7日 移動交番
 - 14日 移動交番
 - 23日 体操教室
 - 27日 特別開館
- 12/29～1/3 休館日



つつじ荘脳トレコーナー

- 脳トレマニアの味方、つつじ荘ではいつも数種類の数独やパズルなどを用意しています。ただ行うのではなく、効果的にトレーニングしたいですね。
- 3つの脳トレ準備**
- 1 起きる時間・寝る時間が決まっている
 - 2 1日7時間以上睡眠を取れている
昼寝也可
 - 3 食事を規則的に採る
- ★脳の衰えに繋がることは「諦めて何もしない事！」だそうですよ。



お風呂利用の変更

12月よりお風呂利用に変更があります。当日、お風呂の予約に空きのある場合は週2回の利用制限を超えて利用できます。ただし、※男女とも1時間6人の利用※予約制度は変わりません。質問、ご意見は所長までお声掛けください。外出予定がキャンセルとなってしまう時や「予約していないけれど大きなお風呂に入りたい」そんな時は、まずはお電話ください。空き状況を確認していただき、つつじ荘のお風呂で温まりませんか？ 皆様のお電話をお待ちしております！



浴槽工事についてお知らせ



み休止といたします。

施設設置から47年が経過し施設全般に老朽化が進んでいます。専門業者による施設点検・整備を、つつじ荘職員が日常検・清掃や必要箇所のメンテナンスをこれからも細かく行なって参ります。ご利用の皆様にはご不便をおかけします。工事へのご理解ご協力をお願い申し上げます。



浴槽工事着工が1月からです。工事期間は、二〜三週間程となります。当初のお知らせでは工事にかかりの期間が必要との見立てであったため「男性浴室のみをしいお風呂の運営をする」としましたが、塗装工程において発生する匂い・音などを考慮し、お風呂の

お願い

つつじ荘では、職員のワクチン接種、マスク着用・就業前の検温実施を徹底し、皆様に安心して施設を利用して頂くため感染対策を行っております。年末を迎え、外出の機会も多いところ、ワクチン接種の有無にかかわらず、基本的な対策を守りましょう。また、気温を確認しながら館内の暖房をつけておりますが、換気へのご協力もお願い致します。

