

施設長からのお話し

「季節の変わり目」

寒暖の日々が交互にやってくる「季節の変わり目」、皆様いかがお過ごしですか？

この時期病院に行くまでもないけれど、どうも体調がいつもの自分とは違うと感じられることはありませんか？

今回は、「季節の変わり目」に体調不良になる理由を簡単に書いてみました。

人間は、周囲の環境が多少変わっても、体内の状態を一定に保つ仕組みを持っています。例えば、体温は気温変化に対応して、36～36.5℃前後で

一定ですね。今、「寒い」と感じたとします。すると、皮膚がその情報を脳に送ると、脳の視床下部というところから全身の器官に、ホルモンや自律神経を通じて体温を保つ命令が出されます。まず、皮膚では血管が収縮して熱を逃がさないようにします。次に体の中で蓄えられた糖質や脂肪を燃やして熱を発生させます。その温まった血液が体を循環し体温の低下を防ぎ、「寒さ」から体を守ってくれます。

体温調節と一口に言っても私たちの見えない体の中では、

随分精密で複雑な仕組みが働いています。また、この他にも、各種ホルモンの分泌など、体調を一定に保つために、いくつもの仕掛けが「生涯・年中無休」で働き続けているのです。

ところが、「季節の変わり目」になれば、外界の変化の多様さに司令塔の視床下部が時には対応しきれず、自律神経やホルモン、器官などもその影響を受け、体調不良になることがあるのです。

場合によっては、抵抗力や免

疫力が弱まって「風邪を引く」「アレルギー疾患が悪化する」といった場合もあります。

対応としては、ビタミンB群の摂取をお勧めします。特にビタミンB6には免疫力増強作用があります。食品では、豚肉、ウナギ、マグロ、レバー、牛乳などに多く含まれています。

「暑さ寒さも彼岸まで」これからは不安定な季節が過ぎ、だんだんと暖かくなりますね。





3月1日（土）に貯雪庫への
投雪作業を行いました！！
夏の雪冷房のために毎年行わ
れている作業です。当日は晴れ
てはいましたが風の冷たい日
でした。

貯雪庫に「雪」入りました！

貯雪庫は施設正面に向って
右側奥にあるので知らない
方も多いのではないでしょ
うか？



雪山から集めてきた雪を機械で
貯雪庫に飛ばします。貯雪庫の
壁に雪が当たる音は事務所にい
てもわかるくらいです。
まだまだ夏は先のような気がし
ますが、これで夏の準備は万端
です！



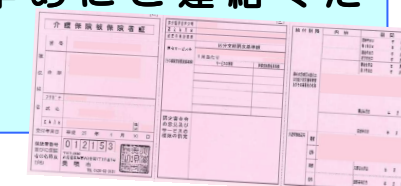
通所 壁画

ステージの壁
画です。毎月通
所の利用者の方
に作っていただ
いたものを掲示
しております。
「桜が浮き出て
見える3D」と
通所の宮古課長
(笑)。3Dとま
ではいかないで
すが遠近感が出
ていますね。実
物をぜひご覧に
なってください
ね。

介護保険証について

入所者のご家族の方へお
願いです。介護保険証がお手
元に届きましたらできるだけ早く施設に持参されます
ようお願い致します。

更新に関しては、代行申請
させていただいております。
ご家族の方で立会いを希望
される方がいらっしゃいま
したらお早めにご連絡くだ
さい。



茶話会

今回の茶話会は、
3月といえば「卒業
式」ということで紅白
まんじゅうです。あ
んこがぎゅー詰まっ
たおまんじゅうに皆
さん大満足でした！

