



ことのほか厳しかった冬の寒さも過ぎ、待ち遠しかった春が訪れ、桜吹雪の舞うこの頃、また、少しずつではありますがコロナ前の生活を取り戻しつつある今日、皆様いかがお過ごしでしょうか？

地域の皆様には、変わらずとちのみ訪問看護に対してのご理解、ご支援を頂いておりますことに改めて感謝申し上げます。

昨年10月の情報発信誌「おちらと」第1号に続き、今回第2号を発行することとなりました。皆様におかれましては、看(介)護に加えて、春仕事の忙しい最中とは思いますが、ちょっこし、おちらとして、気分安めに目を通していただければ幸いです。

「春眠暁を覚えず」このことわざ通り、春は身体の不調を感じがちですよね。しっかり眠ったはずなのにとか、なぜかすっきりしない等眠気や身体の怠さを感じる方は多いのではないのでしょうか。

冬から春へ変わるこの時期は、気温が急激に変化するため、体が変化に対応できず、自律神経が乱れ眠気、怠さを感じやすくなるために起こると言われています。

解決方法としては、目が覚めたら、障子、カーテンをまず開け、太陽の光をしっかり浴びるようにします。これによって交感神経が刺激され、体のスイッチが入り活動的になります。

又、どうしても看(介)護をされることで体の筋肉が凝ってしまいます。これを解消するためには、夜はシャワーではなく、湯船につかり、ゆっくりと呼吸をしながら肩、腰、お尻周りのストレッチをしてみてください。リラックス効果を得ることが出来ます。ゆっくりとマッサージされてもリラックスすることが出来ます。ちなみに、私の友人は肩こりが酷いので、湯船に浸かりながら、手のひら側の親指の付け根を軽く刺激するそうです。翌朝には楽になっていると言います。気になる方は是非、お試してください。



昨年12月に望年会、年が明けた1月には新年会を開催しました。