

2018年4月号

デイサービスセンター

あかねの里



あかねにゅーす

## 4月の予定 ♪

ギター・似顔絵 未定

アコーディオン 4/6 4/23

懐かしバンド 未定

## ❀ 春ですね ❀

暖かくなったり、寒くなったりとお天気が目まぐるしい3月でした。「何を着ていいのかわからない〜!」と言いながら過ごしました。

「もう少し暖かくなって、桜が咲いたらお花見に行きましようね。」と話していた3月初め…。

月末になって急に暖かくなったので桜が一気に咲き始めました。ドライブであっちこっちと巡り、たくさん満開の桜を見ることができました。車中に吹き込む風もとても気持ち良くて、「春はいいなあ。」「きれいね。」と笑顔になって下さいました。あんまり気持ち良くてウトウトされていた方も…。寒くて外出できなかった日もよくやく終わりそうですね。

とは言っても、あかねの里は寒さなんて関係なくいつも賑やかで華やかなのですが…。新しい季節が来る度に、皆さんの色々な昔のお話を聞かせて頂くことができ、楽しくも勉強になる毎日です。あかねのデイルームは春の花に負けないくらい笑顔がたくさん咲いています。

(中村)

## 春眠暁を覚えず

春になると、朝なかなか起きられない時、この言葉を使って言い訳してしまいますね。毎年春になるとよく聞かれる言葉です。

睡眠は体や脳の機能を保ち、より活発にする為にとっても大切です。でも、実際には60歳以上になると、約3人に1人が何らかの睡眠障害を抱えていると言われています。

すぐに眠れない。  
寝ている途中で起きてしまう。  
早朝から目覚めてしまう。

…などがその特徴です。

良い睡眠が取れていないために一日の活動量が下がってしまい、食欲の低下や筋力の低下を起しやすくなってしまいます。

良い睡眠を得るためには、朝の太陽をしっかりと浴び、体内時計をリセットすることが必要です。

また、早寝早起きのためとはいえ、眠気が無いのに早々から寝床につくのも結果として眠れぬままにうつらうつらしている時間が増えてしまいます。

メリハリのある生活を心掛けて、体調を崩しやすい季節の変わり目を乗り越えたいものです。

看護部(八瀬)

