

かまいし ワーク・ステーション だより

～ 2021年(R3) 6月号 No.117～

社会福祉法人 翔友
岩手県釜石市鶴住居町
第25地割13番地43
TEL: 0193-55-6031
FAX: 0193-55-6032

体・心からのSOSはないですか？

4月からの環境の変化によるストレスや疲労が、慣れてきたこの時期にどっと出ていませんか？
梅雨のどんよりした天気も関係していると言われますが

- 体がだるく、疲れが取れない
- 頭が重く痛い
- 食欲の低下、食事を美味しく感じない
- 心臓がドキドキ、目眩がする、吐き気がする
- やる気が出ず、先伸ばしにする
- 怒りっぽくなる
- 楽しい事がないと感じる
- イライラして落ち着かない
- 先の事を考えて煮詰まる、不安になる

このような症状があるときは…とりあえず

① **生活リズムを整えてみよう** 体の疲れをとるために沢山寝すぎると逆効果です。疲れをとるために、休みの日は丸一日睡眠に充ててしまおう！と考えてしまいがちになりますが、体の健康のためには、**整った生活リズムがとても重要**だという事があります。

セロトニンって聞いたことはありますか？

脳内で生成される快楽物質の一つで、食欲ややる気、穏やかな幸福感と関係があります。このセロトニン、起きている時に規則的運動や太陽光を浴びることによって分泌される事が判っています。そして、セロトニンと相対する**メラトニン**（ワーク便り令和3年3月号で紹介）という快適な睡眠に重要な物質があります。このメラトニンは夜寝ている時に分泌されるのですが、実はこのメラトニン、**セロトニンが不足すると分泌量が低下**してしまうのです。したがって、寝すぎるとは、起きているときの活動に重要なセロトニンの分泌が減ってしまうだけでなく、睡眠時に重要なメラトニンの分泌にも悪影響し、良質な睡眠が取りづらくなってしまいます。休みの日であっても、朝はまず普段通りに起きて、体を休めたいのなら三回の食事に影響のない時間に昼寝をするのが良いでしょう。

② **暴食に注意してみよう** 食べ過ぎや食べる物にも注意が必要です。

疲れているとつい甘いものに手がのびますね。チョコレートなどのお菓子は疲れに即効性があり、つつい沢山食べてしまうのですが実は少し危険です。チョコレートには大量の白砂糖が使われていて、食べた直後は血糖値が急上昇し、頭が働いたり疲れが取れたように感じますが、急上昇した血糖値が下がるのもまた急降下です。血糖値がガクッと下がってしまったときは疲れ方が激しく、かえって体調を悪化させる事に繋がりが兼ねないので、特効薬として依存しないように気を付けましょう。お米や芋類などの、食べてから時間をかけて糖に変化する食べ物を基本とし、お砂糖そのものに近い食べ物はたまに食べるのとどめておくのが無難です。

また、いくらでも沢山食べればそれだけ元気になるという訳ではありません。食事というのはその後の消化にエネルギーが必要なので体力も必要とします。またストレスで暴飲暴食すると胃腸が痛くなり、さらにストレスが溜まるという悪循環にもなってしまいがちです。自然な食欲があるのは良いことですが、食事のリズムを守り、量は無理して食べないように気を付けましょう。体調が悪い時はあまり無理をせず早めに医療機関を受診したり、担当医に相談しましょう。



けんこう こころ からだ つく
健康な心と体を作ろう！
からだ
～体のはなし～



6月の誕生月の花＝バラ(薔薇)

花言葉『愛』『美』

バラは品種改良が行われ、25,000以上ある品種は、今も増え続けています。花束を贈るなら、束ねる本数によっても意味合いが違ってきます。
1本…「一目惚れ」「あなたしかいない」。運命の人を表す。
3本…「愛してる」想い人への告白。
11本…「最愛」恋人だけではなく、両親や感謝を伝えたい人へ贈ることも。
99本…「永遠の愛」「ずっと好きだった」を意味します。
108本…「結婚してください」プロポーズで用意することも。



5/13リフレッシュ教室 in 釜石市民体育館

施設では5/13(木)に、ふれあいランド岩手スポーツ指導グループ様主催の「いわてスポーツネットワーク事業リフレッシュ教室」に希望者のみ参加しました。去年も申し込みをしていましたがコロナで中止になり、再度申し込みをしてようやく参加する事が出来ました。

まずは一人一人の自己紹介から始まり～準備体操～リズム体操を行い各競技のビーチバレーボール、卓球バレー、卓球、ポッチャ等、それぞれ希望のスポーツに分かれ思いっきり体を動かして汗を流して楽しみました。終了後は「毎月あればいいですね～」「またやりたいです」「楽しかったです」などの声がたくさん聞こえてきました。どこにも出かける事が出来ない今、このような教室の開催はありがたいです。とても楽しくリフレッシュできました。



編集後記 リフレッシュ＝元気を回復させる事、気分を一新する事

普段から体を動かしている方はあまり感じないかもしれませんが、普段ほとんど動かない方にはリフレッシュ体操はとてもよい刺激になったと思います。機会がないとなかなか経験できなかったと思うので、これを機会に、音楽に合わせて体を動かすのも良いのではないのでしょうか。早速施設では雨の日体操の時に、ダンスを取り入れていこうかと原田生活支援員が試行錯誤してくれています。今後のワーク便りで紹介していければ…と思っています(土手)

川畑 奈津子さん よろしくお祈りします

4月12日(月)より利用開始しました。
毎日楽しいです。送迎も楽しくて仕事も楽しい。
食事とてもおいしいのでみんなと一緒に頑張りたいです。

新しい利用者さんをご紹介します



自治会役員さん準備の様子



行事食 =端午の節句=

5月7日(金)の昼食は行事食でした。
彩りよいメニューで大変おいしく頂きました。
厨房さんいつもありがとうございます。
自治会の役員さん準備等お疲れさまでした。

