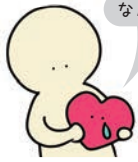


今月のピックアップ

職員のつぶやき



なんだか疲れちゃった

心身の
疲労

もしかして、
春バテ
かもじれませんか

心身の疲労ありませんか？

春は気温の寒暖差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に心と身体にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経が乱れがちになってしまいます。今回はそんな自律神経の乱れを改善するポイントをお伝えします。

生活リズムを整える

バランスの良い食事

起きる時間 寝る時間

朝昼夕の食事の時間

上記3つ、自分に合う時間を見つけ、毎日同じ時間に取り組みましょう。

ビタミン・ミネラルが豊富な青果物が不足しないよう心がけましょう。特に旬のものは栄養豊富なので積極的に取りましょう。

自律神経を整える 試してみよう！ツボ押し

● 労宮 (ろうきゅう)

手を握り、手のひらで中指があたるところにあります。心の疲れに効果あり！やや強めに指圧してみましょう。

● 内関 (ないかん)

手首の関節から指三本分進んだところ、二本の腱の間にあります。自律神経の乱れや酔いなど、胃腸症状に効果があります。



今月の空き状況 ！ 空き状況は日々変動しますので、詳しくはお問い合わせください

	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30-12:00	×	△	△	×	△	×	×
午後 12:00-17:30	△	△	○	×	○	×	×

○… 空きあり △… 要相談 ×… 空きなし

訪問介護のこと、みつばさに
相談してみませんか？

大切な人を、大切に守ります

みつばさヘルパーステーションでは、ご利用者様一人ひとりの「その人らしさ」を日々追求し、自分らしく生きていくと実感できるような生活をサポートしています。



飯田の春を感じて

4月に入り日中は気温も上がり朝と夕方の寒暖差に気をつけたい所ですね。桜もちらほら咲き始めいよいよ春本番！
今月は桜が綺麗でしたので訪問の合間に撮影した写真を掲載しています。4月の第2週までには満開になるところが多いようです。

++ いつもの仕事に、ちょこっとプラス ++

シゴトノオトモ

目の休憩も大切！

疲れ目に効果のある食べ物

普段のスマホ、PC色々などで現代人は毎日目を酷使しています。そんな頑張る目を身体の中からケアできる食べ物をご紹介します。



ブルーベリー (アントシアニン)
血流を促進し、目の筋肉の緊張をほぐします。視力低下 白内障・緑内障予防にも◎



にんじん (βカロテン)
目の角膜を正常に保つ働きがあり、眼精疲労や、角膜の乾燥も予防します。



豚肉 (ビタミンB1)
視神経を活性化させ、目周辺の筋肉の緊張をほぐします。疲れ目の予防に◎



レバー (ビタミンB2)
目の疲れ・炎症・充血に効果あり。角膜や粘膜の再生を促します。

みつばさの訪問介護の特徴

生活
援助

掃除・洗濯(干す、取り込み)・調理(配膳、下膳、後片付け)・買い物全般

みつばさだけ！何回でもOK!

有償サービス 月額 500円(ゴミ捨て) 15分 500円/回

身体
介護

20分未満のケア(身体介護O1)があり、ご利用者様の負担が少ないサービスがあります♪

