

世の中、出会いと別れの季節。垂水の里におきましても職員の人事異動とともに、日本財団の福祉車両助成事業による車いす対応車の入れ替えがありましたのでお伝えします。

今年度も、職員一同気持ちを新たに、より居心地がよく風通しのよい施設・職場づくりを目指していきたいと思えます。



長い間、ありがとうございました。

新旧交代



これからよろしくお願いたします。

※ 4月1日付職員の異動について

【転出】

本間看護師～特養たかつぼへ
松田介護士～特養さつき園へ
富樫(あ)介護士～特養いわくすの里へ

【転入】

佐藤(聡)介護士～特養さつき園から
鈴木(貴)介護士～障害浦田の里から
本間介護支援専門員～障害いわくすの里から

○伊藤介護士と長谷川介護士が産前・産後休業に入っています。

4月・5月行事予定

4/12 (水) 押し花ボランティア
4/19 (水) 誕生祝い膳
4/23 (日) おやつバイキング
4/28 (金) ラーメン屋台

5/10 (水) 取分けランチ
5/17 (水) 誕生祝い
5/19 (金) 世代交流さつま芋苗植え
5/26 (金) 小川ミエ様(せせらぎ棟)
5/30 (火) 選択食



(写真は昨年4・12)

見ごろはいつ?



垂水の里 栄養だより

4月に入り、桜のニュースも聞かれるようになりました。今年の桜前線は例年よりもゆっくりペースで、関川村の桜はもう少し先ようです。新しい年度が始まり、卒業や入学などで新しい生活を始める人も多いと思います。何とも気ぜわしいこの時期、疲れをとるには「寝るしかない!!」と言う方も多いのではないのでしょうか。今月は「健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠 12 箇条」についてお伝えします。



◆ 「健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠 12 箇条」とは？

→ 厚生労働省が 2014 年 3 月に発表

睡眠に対する正しい知識の提供と良い睡眠を得るための心がけが簡潔にまとめられている

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、心の健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を



「寝るのに、いちいちそんなことを考えないよ。」と思う方がほとんどだと思いますが、皆さんの睡眠はいかがでしょう。ずっと眠れて、ぱっと目覚めて、起きた時に肩こりや腰の痛みのない、すっきり感のある眠りが理想です。人は眠ることで日中の記憶を整理するとも言われています。人にとっては大事な睡眠。「春眠暁を覚えず」との言葉もあります。寝坊はダメですが、元気を蓄えられる睡眠を目指したいですね。

《 管理栄養士 伊藤 》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

[平成 28 年 4 月](#)

[平成 28 年 5 月](#)

[平成 28 年 6 月](#)

[平成 28 年 7 月](#)

[平成 28 年 8 月](#)

[平成 28 年 9 月](#)

[平成 28 年 10 月](#)

[平成 28 年 11 月](#)

[平成 28 年 12 月](#)

[平成 29 年 1 月](#)

[平成 29 年 2 月](#)

[平成 29 年 3 月](#)