

発行元

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1

4月になりました。3月下旬はとても暖かい日があったと思えば、また冬に逆戻りして肌寒い日があったりしましたが、桜も開花を始め春らしくなりました。これからまたどんどん暖かくなり春の陽気に包まれる日が増えていくと思います。気持ちの良いお天気の日にはお出かけしたくなりますね！皆さんも桜や春の色鮮やかな花をぜひお散歩や外出をして楽しんでくださいね！！

まずは3月のデイケアの様子からお伝えしたいと思います。3月はボランティアで三味線グループの方が来訪してくださいました。



菜の花や桜を背景に、三味線を演奏して下さったり、利用者の方と一緒に唱歌を歌ったりと、楽しい時間を過ごしました。晴れやかな気持ちで皆さんと一緒に歌うととても楽しく場が和みますね。これからも季節の歌を三味線の演奏で歌って行きましょうね！



例年、4月のはじめに利用者様とクリニックの近くの龍宝寺までお花見に出かけております。今年も綺麗な桜を皆様と見に行くのを楽しみにしております。お花見の様子はまた5月号のデイケア通信でお伝えできればと思います。



## 健康コラム 心の不調に気をつけましょう

春は新しい職場や仲間、生活環境などなにかと変化の多い時期です。自分でも知らず知らずのうちに緊張や不安などで気持ちが不安定になりやすくなります。さらに、寒暖差の激しい季節でもあり、気温の高低差に適応しようとしながら、新しい環境でのこころの緊張感など、いきなりの変化に順応できずに自律神経も乱れがちになります。今月の健康コラムは、春のこころのゆらぎを乗り切るためのケアについて特集したいと思います。

### なぜ春はこころのゆらぎが起きやすいのでしょうか

春は過ごしやすい季節とはいえ、新しい生活環境の変化や三寒四温と言われるように気温や気圧、湿度といった気象の変化も大きくなります。体を適用させようと自律神経が常に働くため、緊張状態が続いているような状態になります。この状態が続くと、心身共にリラックスしにくくなり、疲れがたまりやすくなります。適度な緊張感が必要ですが、緊張が過剰となった状態が続くと不調の原因になります。**無理せずに徐々に慣れていけば大丈夫！**という気持ちでいることも大切です。

### こころの「ストレスサイン」に気づきましょう

あなたがストレスを感じた時、どんな体の不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいですか？体やこころの「ストレスサイン」が現れた初期の段階で、適切に対処することができれば回復も早くなります。ストレスが長く続いて状態が悪化すると、うつ病などのこころの不調につながる可能性が高くなります。

あなたの「ストレスサイン」を知っておき、ストレスサインに気づいたら、休養を取ったり気分を転換するなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防に繋がります。一度チェックしてみてくださいね！

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう。
- 下痢をしたり、便秘をしやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。
- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 人付き合いが面倒になって避けるようになる。



## 毎日できるセルフケアを取り入れましょう

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。まずはできることからスタートしてみましょう。

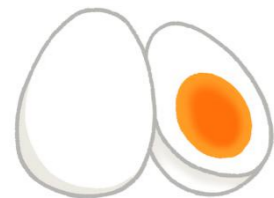
### 1日3食栄養バランスの良い食事を摂りましょう

心身の健康を保つために、1日3食、規則正しい栄養バランスの良い食事を摂りましょう。特に毎日朝食を食べることが大切です。脳は睡眠中もエネルギーを消費しているため、朝食を食べずにいると脳のエネルギーが不足してしまい、イライラしたり、集中力や能率が上がりません。また家族や親しい人などと食事のひとときを楽しむことがこころの栄養になります。

#### 〈タンパク質〉を意識したバランスの良い食事がおすすめです

タンパク質に含まれるアミノ酸は体を修復したりホルモンを作り出すなど、効率よく修復を助けてくれる重要な栄養です。

#### 春におすすめのタンパク質を多く含む食材



たまご



アスパラガス



たけのこ



いちご

でこぼん

夏みかん

参考：食事健康.com

### 快適な睡眠時間を確保しましょう



「快適な睡眠」とは、起きたときに気持ちの良い睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。快適な睡眠に必要な時間は個人差がありますが、日本人の標準的な睡眠時間は6～8時間と考えられています。就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホの閲覧などは入眠を妨げたり、睡眠の質を低下させることがあるため控えましょう。

#### リラックス出来る時間を作りましょう

ゆっくりとした腹式呼吸をする、お茶を飲む、遠くの景色を眺める、ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽に出来ることをやってみましょう。



### 毎日15分は体を動かしましょう

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、体操など適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。また、適度な体の疲労は快適な睡眠につながります。休日はスポーツをしたり、自然の中で散策をするのもおすすめです。また通勤時や会社内では、エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を昇り降りして体を動かしましょう。

参考：https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r2/20401/

## 季節の話 イースター (Easter)



皆さんは「イースター」という言葉を耳にされたことがある方が多いかと思います。最近では日本でも4月になるとテーマパークなどで「イースター」のイベントが開催される所が多くなりました。今回は「イースター」の由来や意味について紹介したいと思います。

「イースター」の別名は「復活祭」と言います。意味は十字架にかけられて処刑されたキリストが復活した日のこと。またもう一つの意味としては、春になり冬眠から目覚めた動物たちが動き始めたり、植物が再び育ち始めたりするのを祝うお祭りでもあります。ヨーロッパでは「ハッピーイースター」と言い合いお祝いをし、復活祭の前日の金曜日（グッドフライデー）と復活最後の月曜日（イースターマンデー）はお休みになります。「イースター」の日はいつなのか？という「春分の日後の、最初の満月の日の翌曜日」とのことですが覚えにくいですね！2025年は2025年4月20日（日）となります。

イースターには、新しい生命が生まれてくる卵が復活の象徴とされ、卵料理やごちそうを食べたり、卵に色を塗ったり飾ったりします。ペイントした卵は「イースターエッグ」と呼ばれています。その卵を運んでくるのが「イースターバニー」と呼ばれるうさぎです。



#### イースターに楽しむ遊び



##### 「イースターエッグハント（卵狩り）」

卵（や卵のケース）の中にお菓子をを入れて、それを庭などに親が隠して子どもが探すイースターの時期に開催される子どもに大人気のゲームです。皆さんもぜひご家族やご友人とゲームを楽しんでみてくださいね！！

#### イースターに楽しむ食べ物



##### 「デヴィルズエッグ（卵狩り）」

イースターの名物料理になります。作り方は簡単です！

- 1：ゆで卵を半分に切る
- 2：黄身を取り出す
- 3：マスタードやマヨネーズ、パプリカパウダーなどを混ぜて白身に詰める



キリスト教徒は元々、土曜日が休みの日でしたが、イエス・キリストが甦った日である日曜日を「主の日」と呼び、仕事を休んで礼拝をするという日となり定着しました。そのため、日曜が休日となったのは、イースターが起源なのです！

イースターの本来の意味を知ることにより興味を持てるようになりますね。春になり華やかなお祝いの日「イースター」をイベントなどで取り入れるのも楽しそうですね！！

次回のクリニック通信もお楽しみに！

参考：https://nihon-nenchugyoji.jp/easter/

たかたクリニック HP：https://takata-clinic.com/