

支援は御“縁”から“始”まります。私たち4人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

# 始縁だより

発行 平成27年 4月号

日中の気温が10度を上回って過ごしやすい日も増えてきましたが、まだまだ肌寒い日もあり油断は禁物です。季節の変わり目には体調を崩しやすく、体力も落ちてしまいます。こんな時は無理をしないことです。生活のリズムを整え、規則正しい生活を意識して過ごしましょう。

健康に生きることは、みんなが望むことです。いろんな健康法を目にしますが、長く続けるためには、生活の中に取り入れやすく簡単な方法が良いようです。

## 質のよい睡眠・・・睡眠ホルモンの分泌を促す

眠りに関するホルモンでよく耳にするのがメラトニンです。朝の光を浴びてから14時間～16時間後くらいから分泌が盛んになります。朝7時に起きると夜の9時～11時には徐々に睡眠の態勢に入っていきます。メラトニンを正しく分泌するには、夜更かしをしないことも重要です。

- ・寝る1時間くらい前にはテレビを消し、照明を控えめにする（神経を落ち着けるため）
- ・就寝時には室内を真っ暗にする（豆電球を消して、足元を照らす照明をつけましょう）
- ・カーテンは10センチくらい開けて寝る（朝、太陽の光を入れるため）



## 体力や筋力を保つこと・・・しっかりとした栄養と活動

- ・バランスのよい食事 — タンパク質、ビタミン、ミネラルをしっかりと摂る。特に高齢になるとタンパク質が不足すると言われています。牛乳や卵、魚や肉、納豆や豆腐などを3食の食事に取り入れましょう。
- ・歩行運動、柔軟体操 — 歩行運動（散歩）は全身の筋肉を使う運動です。筋肉を使うことで全身の血行が促進されます。柔軟体操は筋肉の緊張をとり、体を柔らかくします。
- ・家事を続ける — 家事は十分な運動になります。毎日、こまめに雑巾をかけたり、草むしりをしたり、買い物に行くことも適度な運動です。