

運動や生活の新しい情報をお届け！

こんにちは！2月号をお届けします。
今月もたくさんのお知らせがありますので、ぜひご覧ください。

Topic01 伏見区役所の写真展に参加しました!!



伏見区役所で開催されたデイサービスの写真展に参加してきました！！
今回作成した展示品は廊下に掲示していますので気軽にご覧ください！！

お問い合わせは木曾・小谷まで

【営業時間】8:30 - 17:30 【定休日】日曜日



075-601-6688



<https://ansin-p.jp/>

〒612-8083 京都市伏見区京町6丁目69-1

Topic02 看護師 余米からのお知らせ

① 気温・気圧の急な変化

朝晩と日中の寒暖差、天気の変化による気圧の上下が大きくなります。これに体が対応しようとして自律神経がフル稼働し、疲れてしまいます。その結果、**だるさ・頭痛・めまい・食欲不振**などが起こりやすくなります。



② 自律神経の乱れ

自律神経は体温調節や内臓の働きをコントロールしています。季節が変わると「暑さ対策モード」「寒さ対策モード」の切り替えが必要になり、この切り替えがうまくいかないと不調が出ます。

③ 生活リズムの乱れ

季節の変わり目は日照時間の変化により、睡眠の質が下がったり、疲れが抜けにくくなります。

④ 免疫力の低下

気温差や疲労が続くと免疫力が下がり、風邪、アレルギー症状、胃腸の不調などが起こりやすくなります。

予防のポイント 🌿

- 規則正しい生活習慣と適度な運動をする
- 湯船につかって自律神経を整える。リラックスする。
- バランスの良い食事（特にたんぱく質・ビタミンB群（豚肉・卵）・オメガ3脂肪酸（魚）・マグネシウム（ナッツ類）などがオススメです!!）



安心プラスで
笑顔でお話してストレス発散
適度な運動を行って下さい♪



お客様の声



「ここで運動して身体が動かしやすくなったよ。足も曲がるようになったし。」



「定期的に運動するようになってから、家でも動作が少しずつしやすくなってきている。」
「肩の痛みが良くなってきた。」



「ここに来るようになって、トイレが我慢出来るようになった。。」



「プラスさんがあるから、運動が出来るんや。無かったら、家で運動なんてせーへん」



「ここに行ってるのが私の楽しみでありストレス発散場所です。」



「マッサージ終わったら、膝の痛み、すーって消えた。」
「運動以外の事も教えてもらって、ありがとうございます。」



「ここに行ったらホンマに勉強になるわ。」



「元気な声を聞くとパワーもらえる。ありがとう。」
「お正月休み、ここに来ていない間寂しかったです。」

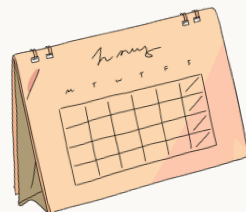


「安心さんに来てたら楽しいですよ。色んな方と話せるし。」



先月末までの空き状況

月	午前	0枠	午後	0枠
火	午前	0枠	午後	0枠
水	午前	0枠	午後	1枠
木	午前	0枠	午後	0枠
金	午前	0枠	午後	0枠
土	午前	0枠	午後	0枠



お客様からのご指摘

「このタイル(玄関スロープ)が滑る感じがする。」
滑るタイルではありませんが雨の日は濡れている為、
お一人ずつ誘導させていただきます。



Instagram
更新しています

