

# テイサービス みのほら通信



春の気配がようやく感じられるようになりました。  
 中国で生まれた暦である二十四節気では、4月初めから半ばは『晴明(せいめい)』と呼ばれ、暖かく爽やかな春風が吹いて草木が芽吹き、美しく清らかな様子を指します。とても過ごし易い季節なのですが、風邪とは違う体調不良が起きる時期でもあります。春の不調の原因は、①朝晩の激しい寒暖差に対応しようと多くのエネルギーが消耗した為 ②目まぐるしい気圧の変化に自律神経の切り替えが上手くできない為 ③日照時間が長くなり、生活リズムが変化した為 ④生活環境の変化、花粉症等、主に自律神経の乱れによるものです。  
 自律神経は**交感神経**と**副交感神経**に分けられ、交感神経は活動する時に働き、副交感神経は休息やリラックスをする時に働きます。自律神経を整えるためには、①栄養バランスを考えた食事を摂る ②適度に運動する ③湯船にしっかり浸かる ④規則正しい生活を送る等の対策が必要です。  
 花時は気候も不安定ですので、体調を崩さないよう気をつけましょう。



2025

## 4月 ぼちぼちの予定

月	火	水	木	金	土
	1 ←	2 <b>花見</b>	3 <b>ドライブ</b>	4 →	5 →
7 ←	8 ←	9 <b>フリー</b>	10 <b>ゲーム</b>	11 →	12 →
14 ←	15 ←	16 <b>フリー</b>	17 <b>ゲーム</b>	18 →	19 →
21 ←	22 ←	23 <b>フリー</b>	24 <b>ゲーム</b>	25 →	26 →
28	29 <b>休</b>	30			

### 《 豆 知 識 》

4月15日は『良い酵母の日』

酵母とは糖をアルコールと炭酸ガスに分解する微生物の事です。植物や樹液、野菜や果物の表面、空気中のあらゆるものに生息しています。酵母は食べ物に含まれる糖質をアルコールと炭酸ガスに分解、食事の糖質を体内で吸収される前に分解する事で糖質の過剰な吸収を抑制し肥満を予防したり、血糖値の上昇を抑制する効果があります。免疫力の向上や疲労回復、便秘の改善にも有効です。酵母を利用した食品としては、ワイン・ビール・清酒・パン・醤油・味噌等があります。



🍷3月3日 ちらし寿司🍷

安威川ダムへドライブ～🚗  
話題の吊り橋も見てきました!!



### ぎっくり背中

ぎっくり背中は急な背中の激しい痛みや寝違えに近い症状が起こります。  
ぎっくり腰は腰部周辺ですが、ぎっくり背中は胸の真裏辺りの背部が痛みます。  
正式には『筋・筋膜性疼痛症候群』と呼ばれ、背中の筋肉や筋膜が過度のストレスや  
筋肉の緊張で軽い肉離れの様な状態になってしまう症状です。

#### 《ぎっくり背中を引き起こす原因》

1. 急な動作・くしゃみ等の反射的動作
2. 身体が冷えている。温度や気圧の変化に弱い。
3. 姿勢が悪い・運動不足
4. 睡眠不足・水分不足

#### 《ぎっくり背中を予防する整えポイント》

1. 姿勢改善・運動不足解消・・・筋肉の素となるタンパク質を摂取し、姿勢を適切に保つ為に体幹の筋肉を鍛えましょう。
2. 栄養バランス・水分補給・・・身体の隅々まで栄養や潤いが巡る事で冷えや代謝不良が解消され、しなやかな身体が保てます。
3. 質の高い睡眠・・・寝汗をかく人は寝ている間に体温調節を司る自律神経を酷使しているので吸湿性の高い衣類を選ぶ事や睡眠環境を整える事が大切です。

テイサービスみのほら 072-641-0828

茨木市耳原 1-17-22 (耳原小学校の南側です)

体験・見学 随時受け付けています。

お気軽にご相談ください! ご利用お待ちしております。