

ケアランド

令和2年
4月
第130号



ケアランド通信「いきいきだより」

令和2年 4月1日(水)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

「春はあけぼの ようよう白く
なりゆく山ぎわ…」
ご存じ清少納言の「枕草子」
の冒頭です。
春の明け方の心地よさが「い
とおかし」(おもむきがある)と
書きつづられています。
この時季、夜は花冷え、昼間
ほかほかと暖かくなり、副交感
神経が刺激され、体がリラックス
モードに入りウトウトと眠くな
る…皆さんも経験されたことが
ありますよね。
今回、眠りの質についてご紹介
させていただきます。
昨夜はよく寝たと思っていて
も起きたばかりなのに疲れが残
っていたり、日中、強烈な睡魔に
襲われることはないですか？

なぜ、眠いのでしょうか？
睡眠は人間の体内時計と深
く関係しています。
体内時計は約25時間に設定
されているといわれ、朝の光を浴
びることでリセットされ、再び普
段の生活サイクルが繰り返され
ています。休日だからと夜更か
しをしたり、起床が遅くなった
りすると、平日と休日の睡眠時
間帯の差が開きすぎ、体内時計
にずれが生じます。
そしてそのずれたリズムのま
ま次の日、平日同様に起床する
と、日中に眠気を感じてしまう
のです。
日頃の睡眠不足で休日くら
いはゆっくり寝たいと思いがち
ですが、休日でも規則正しく

起床し、昼間は日光を浴び昼
夜のメリハリをつけることで質
の良い睡眠が得られやすくな
ります。日々の強いストレスや、
夜のカフェイン摂取なども質の
低下の原因になります。
カフェインの覚醒作用は5〜
6時間持続するので、睡眠が浅
くなりやすいのです。
また、アレルギー性鼻炎や花
粉症、睡眠時無呼吸症候群など
の症状のある方も良質な睡眠
を得ることが難しいので、病院を
受診して、改善しておきましょう。

特集 質の良い睡眠をとるために

ケアランド 和通グループ

スマートフォンや携帯電話等で
読みとり、チェックしてください。



ケアランド
 居宅介護支援(ケアマネ) 訪問介護(ヘルパー訪問)
 通所介護(デイサービス) 訪問介護(介護タクシー)

ケアちゃん

ケアランドかつらぎ
 TEL 0736-23-1112
 伊都郡かつらぎ町大藪136-2

ケアランド高野口
 TEL 0736-42-3688
 橋本市高野口町名倉234

ケアランド和歌山
 TEL 073-474-4210
 和歌山市黒田279-4

ケアランド紀の川
 TEL 0736-77-5231
 紀の川市豊田43-5

ケアランド伊都
 TEL 0736-43-0710
 橋本市高野口町向島171-4

ケアランド橋本
 TEL 0736-32-9354
 橋本市東家1-392-5

ケアランド御坊
 TEL 0738-24-1094
 御坊市野口1184

シルバーハイム
 住宅型有料老人ホーム

シルバーハイム太田
 TEL 073-473-0510
 和歌山市鳴神798-1

シルバーハイム新在家
 TEL 073-475-4676
 和歌山市新在家91-1

若宮シルバーハイム
 TEL 073-402-1101
 和歌山市有本653-2

御坊シルバーハイム
 TEL 0738-24-0125
 御坊市野口字小淵1351-1

和歌山シルバーハイム
 TEL 073-441-7455
 和歌山市三葛528-1

シルバーハイム太田II
 TEL 073-473-5522
 和歌山市鳴神784-4

シルバーハイム市駅前
 TEL 073-428-7577
 和歌山市杉の馬場4-1-1

伊都シルバーハイム
 TEL 0736-43-2110
 橋本市高野口町向島171-4

隅田シルバーハイム
 TEL 0736-33-6660
 橋本市隅田町垂井字女房坪61-10

ケアセクション

訪問介護(ヘルパー訪問) 放課後等デイサービス
 通所介護(デイサービス) 児童発達支援
 訪問介護(介護タクシー)

ケアセクションかつらぎ
 TEL 0736-22-2125
 伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

ケアセクション伊都
 TEL 0736-42-3910
 橋本市高野口町名倉234

ケアセクション和歌山
 TEL 073-475-0322
 和歌山市黒田279-4

ケアセクション和歌山 デイサービス
 TEL 073-471-5001
 和歌山市鳴神803-1

児童デイサービス こうさぎ
 TEL 073-475-0322
 和歌山市黒田18-4

社会福祉法人 きのくに福祉会
 ごぼうの郷 特別養護老人ホーム
 ごぼうの郷 デイサービス
 ケアランドきのくに
 TEL 0738-22-5500
 御坊市熊野44-4
 ゆあさの郷
 TEL 0737-63-3507
 有田郡湯浅町大字湯浅2834

ウチの自慢 コーナー

抱っこ大好き すずちゃん

おてんばな ラブちゃん

いつも仲良しです♡

4月 イベントのお知らせ(要予約)

宮北ふれあいサロン

4月19日(日)

午前11:00(開場 午前10:50)から午後2:00まで

次回 宮北ふれあいサロン 5月17日(日) 午前11:00から

ふれあいサロンは地域での孤立・引きこもり防止や健康生きがいづくりを目的に楽しい仲間づくり、ふれあい交流を行う場所です。
 軽食・飲料・カラオケ、すべて無料です。楽しい時間を一緒に!
 場所: 和歌山市黒田279-4 和通ビル1F ケアランド和歌山

お問合せ ケアランド和歌山 0120-75-0309

※諸般の都合により、予告無く変更になることがあります。ご了承ください。

就寝前の習慣、環境も見直してみよう。

寝室の照明は蛍光灯よりも赤い暖色系の間接照明を用いて、直接目に光が入らないようにしたり、あつたかな雰囲気を作る工夫をしてみるのも有効です。

パソコンやスマホ等 脳を活性化させてしまうため就寝1時間前には見ないようにしましょう。スマホを見ながら寝てしまうのも良い睡眠にはつながらないようです。

入浴 就寝1時間前に40℃ほどのお湯でゆつたりと入浴し温まりましょう。

入浴時に上がった体温が下がるタイミングで眠気を感じはじめるため、すんなりと眠りにはいれます。

夜の飲酒 アルコールには寝つきをよくする効果はありますが、睡眠の質を落とす危険性もあります。特に寝酒は習慣化しやすいため注意が必要です。

冷たい飲み物

湯上りなどには冷たい飲み物が美味しいのですが、就寝前には温かいものを摂取して身体を冷やさない事です。

寝る前の喫煙も手足の血行が悪くなり結果、体を冷やしてしまい良い睡眠にはつながりません。

睡眠には体や脳を休ませ修復再生する役割もあります。

睡眠時間が足りなかったり質が悪かったりすると心身に大きな負担がかかります。

「春眠暁を覚えず」とは言いませんが自分に合った方法で質の良い睡眠をとって健やかな毎日を送りましょう。



【参考】マイナビウーマンヘルスケア 無呼吸ラポ 【文責】 ケアランド御坊サービス提供責任者 寒川 玲子

季節のおすすめレシピ

簡単、おいしい 箸やすめ ゆず大根



材料

大根	500g (1/2本)
砂糖	50g
塩	大さじ1
酢	小さじ3
ゆず	1個

byキティちゃん

作り方

- 大根は4cmぐらいの長さの拍子木切りにする。
- 1の大根に塩を振り、よくもむ。
- ゆずの皮は千切りにして種は除く。実は絞っておく
- 鍋に砂糖と酢を入れ沸騰しないように気を付け弱火にかける。
- 砂糖が溶けたら火を止めゆずのしぼり汁を加え混ぜる。
- びんに2の大根の水気を絞って入れる。5の甘酢と皮を入れる。
- 時々混ぜる。
※1時間程で食べれますが、半日ぐらいおいたほうがおいしいです。

プレゼント

130号クイズ



このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。

締切り：4月30日(木) 当日消印有効 ※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】 ▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341 和歌山市黒田279-4

ケアランド和歌山 「いきいきだより クイズ係」

① 〇ムリ 工場の煙突から出てきます

② 〇メリカ合衆国 トランプ大統領の治める国

③ 〇〇ばしら 立つと縁起がいいと言われるもの



128号の答え

二十九日

128号の当選者様

石井 寿子様 北峯 文子様
石井 恵様 筒井 豊様
川村 真弓様

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

ケアマネさん ヘルパーさん

募集

ケアランド各事業所

0120-75-0309

住宅型有料老人ホーム シルバーハイム太田



和歌山市鳴神798-1 Tel.073-473-0510

▲写真はイメージです。

住宅型有料老人ホーム シルバーハイム太田II



和歌山市鳴神784-4 Tel.073-473-5522

▲写真はイメージです。

入居者募集中!

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。 ※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。

お問い合わせ ハイム運営 株式会社 和通

Tel.073-475-0310

介護 ケアランド和歌山 Tel.073-474-4210

