

“結愛” ~ゆい~

『今月の豆知識』

4月30日は「図書館記念日」で、図書館の充実を求める声を盛り上げるために制定されました。1950年4月30日に図書館の設置・運営に必要な事項を定め、健全な発達を図ることを目的とした法律、「図書館法」が公布されたことから記念日として制定されました。

今月はこの日にちなみ、読書することで得られる効果について紹介します。本などの活字を読むことや想像することで脳が活性化し、**認知症を予防する効果が期待できる**といわれています。「楽しい」「面白い」と感じる本を読むとより効果的です。

また、読書は**脳をリラックスさせストレス解消**に効果があるそうです。本を開いてページをめくり始めてからの6分間でストレスが3分の2以上軽減されることが分かったという研究もあります。本を読むことで心がリラックスするため、就寝前に読書をするとうスムーズに眠ることができるそうです。しかし、**タブレットやスマートフォンを使用しての読書はブルーライトの影響で安眠を妨害してしまうため、就寝前の機器を使用しての読書はおすすめしません。**

山梨県は人口比率で図書館の数が全国平均の2.61に対し6.56と平均の3倍近く多くなっています。読書は寿命にも関係しており、読書をよくする方は寿命が2年近く長くなるという研究結果がありました。暖かく出かけやすい季節になってきました。いつまでも健康で過ごせるように図書館へ行き、読書をしてみてはいかがでしょうか📖

『通所リハビリテーション～ひな人形・桜の壁画作り～』

今月は紙コップを使用して、お内裏様とお雛様を作りました。紙コップに千代紙を貼り、顔を書いて可愛く仕上がりました。また、浴室前の壁には一つ一つの花を利用者様に作っていただいた桜が咲き、一足早い春を楽しんでいます。



『春の寒暖差に注意しましょう！！』

花が咲き始め、日中は暖かい日が増えてきましたが朝晩はまだまだ気温が低い日も見られます。また、1日ごとに気候が変わりやすく寒暖差が大きくなる時期です。寒暖差が大きくなることで自律神経が乱れ「何となくだるい」、「すっきりしない」といった不調が現れやすくなります。

自律神経は交感神経と副交感神経の2つがバランスを取りながら心身の調子を整えています。寒暖差や気圧の変化が大きくなったり、環境の変化などのストレスから2つの神経のバランスが崩れ、だるさや眠気、めまいなどを引き起こしやすくなります。

自律神経のバランスを保つために、生活リズムが大きく変化しないよう規則正しい生活を意識して過ごしましょう。また、40度前後のお風呂に入ることで血流が良くなり身体の内側から温まるため、リラックス効果が得られます。様々な花が咲き始め、気持ちのいい時期に快適に過ごせるよう健康管理していきましょう。