

思いやりのこころと 笑顔で 寄り添う

# 思いやいだより

## NO.5

発行日：平成29年6月1日

発行：社会福祉法人 城陽市社会福祉協議会  
居宅介護支援事業所・訪問介護センター  
〒610-0101 城陽市平川指月68

TEL:54-7744 FAX:56-8717



今日はデイサービス  
気をつけて行ってらっしゃーい



今日はぐっすり眠れ  
そう zzz



## 本日の ヘルパー訪問

### 知って便利な ~ミニ知識~

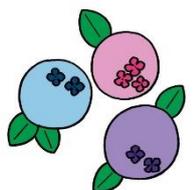
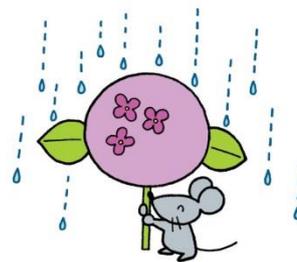
## 朝日ってだいじ



「この季節、気分がスッキリしなくて・・・」  
との声をよく聞きます。

65歳の平均睡眠時間は6時間半、75歳  
では5時間半程度。高齢者の睡眠は量より  
質、そして質を上げる為には朝日を浴びて  
セロトニン（心のバランスを整える作用の  
ある幸せホルモン）の生成を促すことが重  
要とされています。

セロトニンが生成されると、幸福感が増  
す・快眠しやすくなる・ストレスが強くな  
る・免疫力が増える等の作用がうまれます。  
毎朝5分間太陽の光を浴びることを、毎日  
の習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか？  
また、昼食後30分程度のお昼寝は認知  
症予防にも効果があるようです。しかし、  
くれぐれも寝すぎにはご注意を(\*^^\*)



さあ今からお着替えしましょうね