

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~

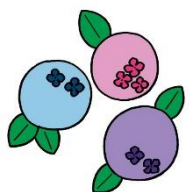
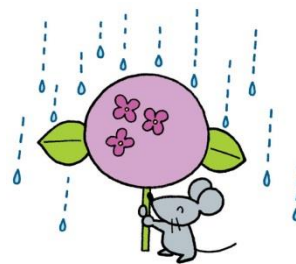
朝日ってだいじ



「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