



R2年8月1日
82号発行

心を元気にして強いからだに!!

近頃はコロナウイルスの影響もあり、「免疫力」を高める方法も注目されているかと思います。免疫力を高めるには睡眠、バランスの良い食事など様々な方法がありますが、今回は**心の健康**に注目してみます!

ストレスは大敵!!

からだは「ストレス」を感じると、ストレスから体を守ろうとホルモンを出します。しかし、このホルモンは**免疫の働きを低下**させてしまうのです。



そこで! 趣味活動のすすめ

リラックスをしているときに働く副交感神経は、

①**身体の回復** ②**内臓機能の向上** ③**免疫を正常にする働き**があります。

規則正しい生活に加え**息抜きの時間**を作ることも免疫力アップに繋がります。



皆さんは息抜き、好きなことに打ち込む時間はありますか?

今回は俳句やはがき歌などの投稿を習慣にされている利用者様の作品を紹介します。

葉月には
汗をかきかき
カキ氷



網戸より
涼風浜風
懐かしむ



介護する妻へ
介護する妻ありがとう
感謝で胸がいっぱい
元気でいてね



そういえば最近
庭いじりしなくなったな

作業療法士を中心に、リハスタッフが皆さんのやってみたいことの再開・挑戦をサポートします! お気軽にご相談ください!

