

令和4年

4月号

ファルマコム便り



待ちに待った桜の季節となり、やわらかな春の日差しが心地よく感じられるようになりました。朝の通学路では真新しいランドセルの子供たちが手をつないで登校している姿に心とほされますね。お天気の良い日は感染対策をとりながら、お花を眺めたり、散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。

日常のなかで「新しい生活様式」の実践

新型コロナウイルス感染症にかからない、周りの人にうつさないために日常で「新しい生活様式」の実践と、フレイルが進まないために適度な運動を行い、栄養バランスの良い食事を取り、心の健康（メンタルヘルス）を保ち、質の良い睡眠が求められます。

1. 適度な運動

感染予防のために外出を控え、動かない不活発な生活が続くことにより、心と体の機能が低下してフレイル（虚弱）になることが心配されます。自宅での軽い運動や屋外での散歩を適度に行い、身体を動かすことを心がけましょう。こまめな水分摂取と室内の温度調整も必要です。

★座っている時間を少なくしましょう

立ったり歩いたりなど、自宅の片付けや掃除も結構な運動量になります。

★筋肉を維持しましょう

関節が固くならないためにスクワットなど足腰の筋肉を強くするレジスタンス運動や室内の階段の上り降りも有効です。

★日の当たるところで散歩くらいの運動を心がけましょう



2. 栄養バランスの良い食事

★低栄養を予防し、
免疫力の低下を防ぎましょう

★多様性に富んだ食事を
三食欠かさず食べましょう

★身体を作るためのタンパク質を
しっかりととりましょう



3. 心の健康（メンタルヘルス）

★電話やメールでの
人との交流はとても大切です

★情報に振り回されないようにしましょう



～鹿児島弁講座～

いっぺこっぺ、さるっもした

（あちらこちらたくさん歩き回りました）

★ファルマコムでも「川柳を随時募集」しています！★

お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

4. 質の良い睡眠に取り組みましょう

質の良い睡眠とは

●規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて
昼夜のメリハリがはっきりとしている

●必要な睡眠時間がとれており、
日中の眠気や居眠りすることがなく、
良好な心身の状態で過ごせる

●途中で覚醒することが少なく、
安定した睡眠が得られる

●朝は気持ちよくすっきり目覚める

●目覚めてからスムーズに行動できる

●寝床に就いてから、
過度に時間をかけ過ぎずに入眠できる

●睡眠で熟眠感が得られる

●日中、過度の疲労感がなく満足度が得られる



5月のこよみ

3日 憲法記念日
4日 みどりの日
5日 こどもの日
8日 母の日

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066

鹿児島市真砂町84番19号

電話

099-258-1314

ホームページ

<http://www.pharmacom.jp/care/>

2月末現在 利用者 246名 サービス提供事業所 167ヶ所