



秋津鴻池病院  
精神科デイケア

新聞

2023年3.4月号



## 春の散策

3月末から4月初めに満願寺と秋津グラウンドへ桜を見に行きました。今年は開花が早く3月でほぼ満開となり、4月には散り始めていました。満願寺、グラウンド共に綺麗に咲いており、道中スマホのカメラで桜を撮る人もいました。グラウンド周辺の桜はすでに散り始め、散った花びらが池に浮かび、水面にも桜が咲いている様に綺麗に映っていました。







## 健康教室(3月)

### 『4月に向けて身体を動かそう！～冬太りの予防・解消方法～』

3月7日(火)は「冬太りの予防・解消方法」について説明しました。冬は食べるイベントが多く、寒さから身体を動かす機会も減り、体重が増える方も多いと思います。ですが、冬は1年のうちで基礎代謝量が1番高く、身体を温めてくれる食材も豊富です。その為、冬は夏よりも痩せやすい季節であるといわれています。冬太りをそのままにしておくと、肥満になり、生活習慣病のリスクも高くなります。夏になって焦ることのないように、3月から意識して体型・体重維持に努めましょう！

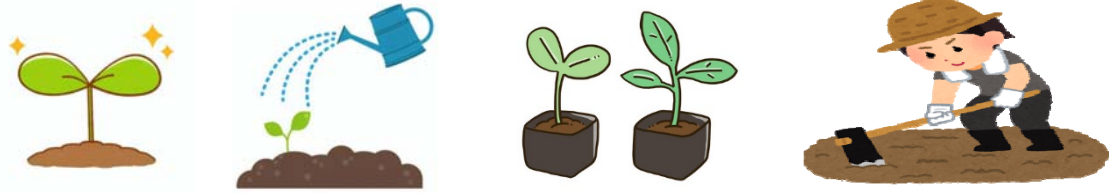
## 健康教室(4月)

### 『春の体調不良への対策』

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きいいため体調を崩しやすい季節です。4月25日(火)に体調を崩さないよう対処方法についてお話しました。予防として自律神経を整える栄養素(ビタミンB群・カルシウム・GABA・マンガン)を摂る・睡眠をしっかり取る・気候が崩れそうな時に耳をマッサージする・朝食を食べて朝日を浴びるなどを紹介しました。朝日を浴びると『幸せホルモン』と呼ばれる『セロトニン』が分泌されます。心の調子を整える効果があるので短時間でも浴びるのがお勧めです。

メンバーさんからも「体調を崩さないように筋トレをしています」「雨の日の前日は早めに寝ています」など気をつけていることを教えてもらいました。人それぞれ対処方法があると思うので、説明の内容を参考に夏に向けて体調を整えていきましょう！

# 農園便り



綺麗なチューリップが  
咲きました♪



夏野菜、植えました！



キュウリの花が  
咲きましたよ～

## ●精神科デイケアとは…

レクリエーション・スポーツ・創作活動・生活技能訓練・就労活動  
など様々な個人・集団活動を通して、社会復帰のための治療や  
社会生活の訓練・支援などを行う通院リハビリテーションです。

## ●デイケアに通う目的は… 一人ひとりの目標に合わせて参加 しています。

「地域での生活に不安があり、困った事を何でも相談したい」  
「仲間が欲しい」「人付き合いが上手になりたい」「居場所が欲しい」  
「生活リズムを整えたい」「体力作り」「症状を上手くコントロール  
したい」「働きたい」「働きながら時々息抜きに使いたい」等々。

## 《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日 : <月水金グループ>

月・水・金(祝祭日・年末年始は除く)

<火土グループ>

火・土(祝祭日・年末年始は除く)

時 間 : 9:15~16:00

住 所 : 〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL : 0745-63-0601