

～春の体調管理のポイント～

① 体を内側から温める

温かいお茶やスープ、生姜など体を温める食材を摂りましょう

② 外出時は薄手の上着を持ち歩く

春先は特に朝晩の気温変化が大きくなるため薄手の上着を持ち歩き気温に合わせて調整しましょう

③ 湯船に浸かり、体の芯から温める

入浴時は少しぬるめの温度38～40℃で湯船に20分間ほど浸かり体の芯から温めましょう

④ 睡眠時間をしっかりと確保する

質の良い睡眠が大事です。睡眠時間は6～7時間、就寝の1時間前に入浴しましょう

⑤ バランスの取れた食事と腸内環境を意識する

ビタミンCやビタミンD、発酵食品、乳酸菌飲料を意識的にとりましょう

⑥ 適度な運動を毎日続ける

ウォーミング、ストレッチ、軽い運動を取り入れ、毎日の継続で体温調整機能は向上しやすいです

☆リハビリテーション科より☆

春の不調に関係がある「寒暖差疲労」とは？

徐々に暖かい春を感じる日が多くなる一方で寒暖差が最も激しい季節でもあります。このような季節の変わり目は急激な気温の変化に体が対応できず、だるさやめまい、心身の不調を感じる状態を「寒暖差疲労」といいます。

そもそも寒暖差とは1日の最高気温と最低気温の差や前日との差、室内外の温度差が7℃以上あることをいいます。通常、気温の変化に順応するために自律神経が働くことで体温を一定に保っていますが、急激な気温の変化が起こると自律神経の働きが乱れ、体温調整や心身に影響を与えます。そこで春の寒暖差に抵抗するための体調管理のポイントとして、自律神経の乱れを予防する方法を6つご紹介します。



二胡が咲かせる春の花

うえるほうすだより 4月号

編集 ウェルハウス川西
行事・レクレーション委員会

春の訪れを感じる季節となり、日ごとに暖かさが増してきました。桜の気配を感じる3月吉日、各階のフロアにおいて行事が実施されました。今回の行事は地域のボランティアの方々による演奏会を行いました。演奏会では、二胡による演奏が披露され、その柔らかく美しい音色に利用者の皆様は静かに耳を傾けながら、音楽を楽しまれました。また、演奏に合わせて手拍子をされる様子も見受けられ、会場は終始穏やかで温かい雰囲気になっていました。演奏の合間には笑顔を見せる利用者の方もおり、音楽を通して心が和らいでいる様子がうかがえました。ボランティアの方々も心もった演奏により、利用者の皆様は日常とは異なる特別なひとときを過ごされました。このような行事は、利用者の皆様の精神的な安定や生活の質の向上にもつながる大変有意義な機会なので、また実施したいと思います。



二胡を聞くのが初めてな方もいらっしゃいました

6日(月)です♪

北海道銘菓「柳月」より

☆お取り寄せおやつ☆

【おもいで桜】

白いんげんのあん、桜の葉を練り込んで、ほんのり塩気の効いた白あんに仕上げ、しっとりした生地で包んで焼きあげています。北海道銘菓「柳月」の春限定の和スイーツです。



編集後記

3月末より面会時間中のお花見散歩が始まりました。昨年からはじまった取り組みですが、皆さまにご好評いただき今年も行えることとなりました。桜を楽しめる時間は短いですが、一緒に同じものを見て感動を分かち合える瞬間は素敵ですね。来年の開催も今から楽しみです。

行事・レクリエーション委員会

3月の献立

3日(金)	昼:	ゆかりご飯・五目あんかけうどん
6日(月)	おやつ:	お取り寄せ「おもいで桜」
8日(水)	昼:	「梅ちりごはん」「鱈の木の芽焼」
	行事食	「里芋の味噌掛け」「かき玉汁」
8日(水)	おやつ:	行事食「桜ロールケーキ」
13日(月)	昼:	「ちらし寿司」「胡麻和え」「果物」
18日(土)	おやつ:	誕生日ケーキ「マロンケーキ」
21日(火)	昼:	菜飯ごはん・鶏南蛮そば
21日(火)	おやつ:	ちよっといのおやつ「練り切り」
30日(木)	昼:	チキンカレーライス



介護老人保健施設 ウェルハウス川西

所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号

Tel： 072-755-1031 (代表)

療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

協力病院： 川西市立総合医療センター

ホームページ：http://www.kyowakai.com/



【アクセスMAP】

最寄駅

阪急「川西能勢口」

から徒歩約10分

JR「川西池田」

から徒歩約15分

☆4階フロアより☆

レバラン(断食明けの祝祭)は、1か月間の断食を終えた後に迎えられる大切な日であり、その後に行われるハラルビハラルや帰省といった習慣は、人と人とのつながり(シラトウラフミ)を深める重要な文化です。この機会には、互いに過ちを許し合い、心を清め、本来の純粋な状態へと立ち返る意味が込められています。

また、この伝統は、離れて暮らす家族や友人との再会を通じて懐かしさを癒し、共に過ごす時間の大切さを再認識させてくれます。文化を守りながら、家族や仲間との絆をより強くする役割も果たしています。握手を交わしたり、直接顔を合わせて会話を楽しむといった触れ合いは、心のつながりを深め、精神的な健康にも良い影響を与えます。

今回は、川沿いにテントを設営し、ハラルビハラルを開催しました。場所は川西市のドラゴン公園の隣で、自然に囲まれた開放的な雰囲気の中で、より一層温かい交流の時間となりました。

今回のシラトウラフミの集まりでは、インドネシア料理も振る舞いました。ピーナツソースで味付けした焼き鳥に似たサテアヤムや、クアトウパツト、さらにさまざまなインドネシアの軽食を用意し、参加者の皆さんに楽しんでいただきました。



今後の行事予定です

令和8年4月行事「春の行事会」
4月初旬に各階春の行事会を行う予定です。面会時間内に家族様とお花見散歩を行います。

令和8年5月行事「春の遠足」
5月初旬に各階春の遠足を行う予定です。

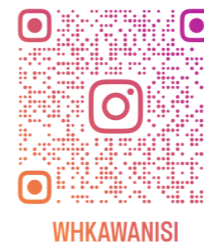
令和8年6月行事「映画観賞会」
6月初旬に各階映画鑑賞会を行う予定です。

インスタグラムの「家」

今回は利用者様の作品紹介です
なんと三角形の折り紙を合わせて作ったキティちゃんです！



通所利用者様の力作です。
こんなものも作れるなんて
流石ですね。



療養部のみ

療養部のみ

療養部のみ