

令和 5 年 3 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

# はるのうみ介護最前線

## 桃の節句(ひなまつり)

旧暦3月3日は、桃の花が咲く時期であるため、『桃の節句』と呼ばれるようになりました。ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事が行われます。ひな祭りの由来は、3月上旬に川で禊をする古代中国の習慣「上巳の節句」と、平安時代に日本の宮中で行われていた「ひいな遊び(人形遊び)」が結びつき、人形に邪気を移して海や川に流す「流しびな」の風習となりました。人形を飾るようになったのは、江戸時代からとされています。また「流しびな」の風習は、現在も一部の地域に残っています。桃の花には長寿や魔除けの力があるとされ、この時期は桃の花の見ごろでもあることから、ひな祭りで飾られるようになったとされています。



## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### 自律神経の乱れ ～予防と対策～

春は寒暖差や気圧変動が大きいといわれている季節です。春になると何となく体がだるかったり、頭痛やめまいなどの症状が出たなどの経験はないでしょうか?このような症状は自律神経(交感神経と副交感神経と呼ばれる2つの神経)の乱れによって引き起こされることがあります。こうした自律神経の乱れに対する予防や対策としては①バランス良く欠食なく食事をする。②小まめに体を動かすなどの運動を行う。③しっかりと入浴し、体を温める。④睡眠をしっかりととる。⑤衣服などで温度変化に体を適応させる。ことなどが効果的とされています。自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう。



### 伝言版



感染症拡大防止に  
ご協力ください

日頃から当施設の感染対策にご協力いただきありがとうございます。さて、2月10日付で厚労省からマスク着用の考え方の見直し等についての案内がありました。当施設といたしましては、医療機関及び高齢者施設であること、また、患者様・利用者様の安全を考え、引き続きマスクの着用及び感染対策を行ってまいります。今後とも皆様のご理解ご協力をよろしくお願い致します。