



この日は太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる日とされる。また、この日を境に昼の時間が長くなり、夜の時間が短くなる。

## 季節の変わり目は要注意! 「春バテ」に気をつけよう



「春バテ」しないために…

**自律神経**を整えましょう!

**自律神経**は「交感神経:緊張」と「副交感神経:リラックス」という2つの神経から成り立ち、体の器官を調節するため24時間働き続けています。2つの神経がバランスを取り合うことで心身の調子が保たれています。

### 自律神経を整える食事のポイント

#### ● 食事は1日3回しっかり食べる

かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。

#### ● 起床時にコップ1杯の水を飲む

水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流も良くなります。

### 「春バテ」 checkリスト

- 体がだるい
- やる気が出ない
- 目覚めが悪い
- イライラする
- 昼間眠くなる
- 夜眠れない

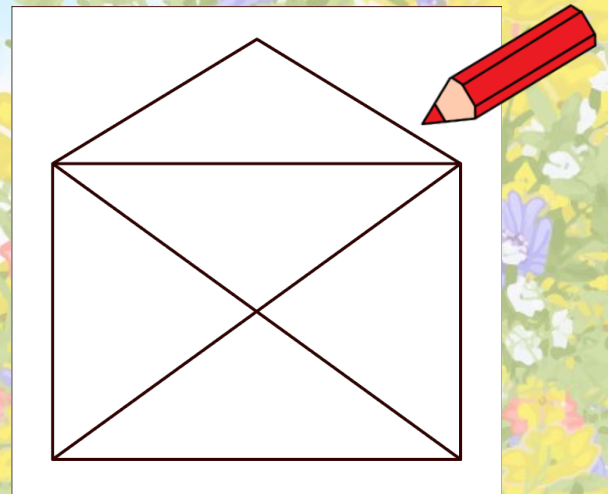
## 川越でも流行中! 「花手水(はなちょうず)」



新型コロナウイルスへの感染を防ぐため、現在多くの寺社が手水(ちょうず)を禁止しています。そこで今通常の手水の代わりとして全国的に流行しているのが、手水鉢を花で彩る「花手水」なのです。

## チャレンジ脳トレ!

一筆書き問題で脳トレ!  
次のイラストを一筆で書けますか?  
自分のペースで焦らず楽しく脳トレしてみましょう



答えは4月号に掲載します

# 訪問看護空き状況

|   | 午前   |       | 午後    |       |
|---|------|-------|-------|-------|
|   | 9-11 | 11-13 | 13-15 | 15-17 |
| 月 | △    | △     | △     | △     |
| 火 | △    | △     | ×     | △     |
| 水 | △    | △     | △     | △     |
| 木 | △    | △     | △     | △     |
| 金 | △    | △     | △     | △     |
| 土 | △    | △     | ×     | △     |
| 日 | 要相談  |       |       |       |

2022年2月末現在の情報です

◎ 空きあり      ○ 余裕あり  
△ あとわずか    × 空きなし

お気軽にお問い合わせください

こぶし武蔵野訪問看護ステーション  
049-293-1706