



虹だより 第125号

発行R6. 3. 1



春の季語に「水温む（みずぬるむ）」という言葉がありますが、水道から流れてくる水の感触からも、厳しい冷たさがひと段落したことを感じます。

早いもので今年度もいよいよ最終月となりました。新旧入れ替わる時期であただしくなりますが、気持ち良く新年度のスタートが切れるようにそれぞれの目標を見直して有意義な一ヶ月を過ごしていきましょう。



3月の「春だる」はなぜ起きる？

体調を崩す原因の一つには、寒暖差が最も激しい季節であることが挙げられます。寒い冬の時期は、体温を保つために基礎代謝を上げておかなければならず、自律神経のうちの交感神経が優位に働いています。これが、暖かくなるにつれ、副交感神経が優位に変わっていきます。ところが、3月は、日中の気温に比べて朝晩の冷え込みが厳しく、日によって気温が大きく上下するため、自律神経がうまく対応できず、バランスが崩れやすくなります。

二つめの原因は、高気圧と低気圧の入れ替わりが激しいことです。気圧変化が一定ではなく不安定なことも、自律神経を乱れやすくさせます。どちらの気圧の変化でも、天気痛の発症や痛みの悪化や、抑うつやめまいなどを引き起こすこともあります。

また、3月は、花粉症のシーズンでもあり、症状が強いと鼻が詰まって熟睡できず、睡眠不足になってしまいます。

こうした春の気象病への対策は、気温差に体を慣らすことがポイントです。気温によって衣服を調整したり、生活習慣では、就寝前にしっかり湯船につかることをおすすめします。

「ピアトリカバリーを考えるVol.11 ～人生を楽しもう～」



2月16日(金)ピアサポーターのシンポジウムがありました。

虹からは松村さんが登壇しました。会場まで来てくれた皆さん、Zoomで応援してくださった皆さん、ご協力ありがとうございました。

今月の主な施設外就労

- ◎児童文化センター清掃 1日、29日(金)pm
- ◎シュレッダー作業 11日(月) 15日(金)22日(金)
- ◎文化財保護課トイレ掃除 13日(水)am
- ◎焼肉乃上州 毎週(月)(木)
- ◎上州ミート、五十嵐マンション掃除 毎週(月)(木)



今月の休日開所日

- ◎3/2(土)作業 11:00降所
- ◎3/23(土)お花見 敷島公園
※帰りの送迎出発11:00頃
- ◎3/30(土)年度末慰労会
※10:50まで作業。ランチ会食後降所の予定です。詳細は後日お知らせします。



不審者侵入訓練



2月10日(土)は不審者侵入訓練を行いました。

今回は危険物を持った不審者が食堂入り口から侵入する想定で実施しました。

虹には、不審者を興奮させないうちに皆さんを安全に避難させるための合言葉があります。

- ①お湯が沸きました → 不審者が来た
- ②火を止めてください → 職員の応援要請
- ③ポットに入れてください → 逃げろ！



しかし、明らかに危険物を持っていて危険が迫っている場合は咄嗟の判断で指示が出されることがあるので職員の指示に従って安全に避難する事が大切です。今回は、一人ひとりが指示を守ってスムーズ移動し、前回よりも短い時間で避難できました。また、終了後にサスマタの使い方や、護身術を身につけたい等様々な意見交換ができて大変有意義な訓練となりました。

