

# みすみ だより

MISUMI 第84号



令和8年3月

デイサービスセンター

みすみ発行

酒田市榑橋字大柳1番地の16

☎0234-52-3470

少しずつ暖かい日が増え、また日も長くなってきたようにも感じます。「三寒四温」とよく言われますが、寒い日と温かい日を繰り返しながら、確実に春に近づいて行っているのを感じます。

まだまだ地域ではインフルエンザが流行しているようです。体調を崩しやすい時期ですので、体調管理に気を付けていきましょう。春の訪れを楽しみにして、みすみで元気に過ごしましょう。



## 3月の目標



### 楽しく はつらつとした生活を送りましょう！



生活リズムを整え、心も体も健康に過ごしましょう。

## 節分祭 2/3



利用者を代表して、今年の  
年男年女の方よりご祈禱して  
いただきました。



## 避難訓練 (火災想定) 2/10

ゆっくりでいいよ



# 高齢者が春の季節に注意することは？

だんだんと温かくなってくる春の季節。心地よく、気持ちの良い季節ですね。春の季節は気候が変化し、新しい環境に適応する必要があるため、加齢に伴って、健康に関するリスクが高まることがあります。

春に注意したい健康面のポイントをまとめてみました。



## ① 天候や気温の変化に注意

春は天気が不安定な季節であり、突然の気温変化、強風、雨、落雷などの災害が発生する可能性があります。外出前に天気予報を確認し、適切な服装や傘などの準備をすることが大切です。

## ② 花粉の影響が出やすくなる

高齢者は免疫力が低下しているため、花粉症にかかりやすく、症状が重くなる可能性があります。服薬については医師の指示に従いましょう。

## ③ 食中毒に注意

食中毒が発生しやすい季節でもあります。生ものや加熱不十分な食品を避け、しっかり手を洗ってから食事をとるようにしましょう。

## ④ 転倒に注意

春は雪解けや雨が多く、路面が滑りやすくなるため、転倒のリスクが高くなります。

## ⑤ 運動不足に注意

春は外出する機会が増えます。運動不足は健康に悪影響を与えるため、適度な運動を習慣化し、健康を維持することが重要です。自分に合った運動を取り入れましょう。

## ⑥ インフルエンザに注意

高齢者はインフルエンザにかかりやすく、重症化する可能性があります。予防に努めましょう。

## ⑦ 精神面への影響に注意

春は新しい始まりの季節であり、高齢者にとっては寂しさや孤独感など心理的ストレスが高まる場合があります。家族や友人との交流を大切に、積極的にコミュニケーションをとることで、ストレスを軽減することができます。

## ⑧ 自信の健康を見直そう

定期的な健康チェックを受診し、病気の早期発見や予防に努めることが大切です、体調が悪いときは早めに受診して、医師に相談、適切なアドバイスをもらいましょう。



ご利用日の変更や追加のご利用もできますので、ぜひご相談ください。ご意見・ご要望をお待ちしております。



平田厚生会のホームページの最新情報に、「みすみでの様子」をアップしています！  
どうぞご覧ください。

<https://www.hirata.or.jp/>

平田厚生会

