

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 休	2 体重測定	3 体重測定	4 体重測定	5 体重測定	6 体重測定	7 休
8 休	9	10	11	12	13	14 休
15 休	16	17	18	19	20 春分の日 休	21 休
22 休	23	24	25	26	27	28 休
29 休	30	31				



# 新報

(令和8年3月)

## まなびの場

正しい休み方：休息には『2つの型』があります。疲れの種類によって、適切な休み方を使い分けるのが良いでしょう。

**パッシブ・レスト(消極的休息)**…“寝る・じっとする”タイプの休み方で、肉体的な疲労が激しい時。15分～20分程度の昼寝は、夜の睡眠時間に匹敵する回復効果があるとされています。

**アクティブ・レスト(積極的休息)**…“軽く動く”タイプの休み方で、デスクワークなどによる精神的疲労、血行不良によるだるさ等です。散歩や軽いストレッチ、趣味に没頭するなどあえて身体を動かすことで血流が良くなり脳の疲労物質が流されやすくなります。質の高い休日を過ごすために、以下の3つを意識してみてください。

1. 「何もしない時間」をスケジュールに入れる。予定が無い日を「暇」ではなく「休息という重要な予定」と、捉えましょう。
  2. 「五感を刺激する」好きな香りを嗅ぐ、美味しいものをゆっくり味わう、お風呂に浸かる。五感を使うと、思考のループを止められます。
  3. 「自分を許す」今日一日、何もできなかったと自分を責めるのが一番のストレスです。「今日はしっかり休むというタスクを完了した」と自分を褒めてあげてください。
- 疲れがピークに達する前に休むのが最短で回復する秘訣です。



日就苑介護支援センター  
三品千華

## みやびの様子



準備体操



お見事！92歳のNさん。

## —ご利用者様の声—

同じ利用日の友人と3人で沖縄旅行に行ってきました～!!  
(80代女性)



膝の手術をしてから、半年ぶりに自転車に乗りました。たくさん汗をかきました。  
(70代女性)



**ご案内**  
寒い日が続いておりますが、雅で運動をすると、汗をたくさんかくと思います。雅には着替えをする為の脱衣室をご用意しておりますので、着替えを持ってきている方はいつでも職員にお声がけ下さいね。

