



ALBA 新聞 ～希望の夜明け～

待ちに待ったゴールデンウィーク！♪(´ω´)♪

皆様はどのようにお過ごしでしょうか？

家でゆっくりするのもよし、コロナ対策を継続しつつ外出するのもよし
なによりも健康で過ごす事が一番大事です！コロナに気を付けながら
良いゴールデンウィークを楽しんでください。(T・Y)



母の日のプレゼント貰って嬉しい(あげたい)もの カーネーションの花束

母の日には、「母への愛」を表す赤や「尊敬」を意味する白など、母親への思いに合った花言葉を持つ色のカーネーションがおすすめです。

コスメ・スキンケア ハンドクリーム
和菓子 カステラ
飲み物 ドリップコーヒー
リラックスグッズ マッサージクッション



などがありました。お母さんはきっと何を貰っても喜んでくれると思います。(U・K)



今年のGWに行きたい所は？👛

もうすぐ、GW(ゴールデンウィーク)がやってきますね。アルバのみんなにGWに行きたい所を聞いてみました。

1. GWに行きたい所はどこですか？もしくは、行ってみたい所はありますか？

👉 1位:3票 水族館

👉 2位:2票 京都

👉 同率3位:各1票 近場をサイクリング、動物園、写真展、神戸(コロナ禍)/東京(コロナ収束後)、USJ(ユニバ)、梅田、ハワイ、長野県の上高地、長崎バイオパーク、指宿の砂むし

2. GWのオススメの場所はありますか？

同率 1位:淡路花枝敷(はなさじき)、梅田、USJ、美術館(兵庫県立、淡路)、瀬戸大橋・明石海峡大橋などの大きな橋、服部緑地・万博記念公園などの緑の多いところ

いかがでしたか？GWに行きたい場所がありましたか？1位は水族館となりました。集計をしてみて、予想外でした。すいすいと泳ぐクラゲ・イルカなどの推しの生物を見て、癒されたいですね。コロナ禍とコロナ収束後に行きたい場所を挙げてくれた方もいました。行きたいところとオススメの場所に梅田とUSJがランクインしています。オススメの場所を聞いてみると、皆さんが近場を選んでいるのが印象的でした。

今年のGWは最大で10連休だそうです。現在もコロナ禍は続いていて、遠くへ旅行することは難しいですが、近場でも楽しいスポットがたくさんありますので、感染対策を万全にして、出掛けてみるのもいいですね。おうち時間を過ごす方も楽しいGWをお過ごしください(^-^)/ (M・N)

季節の変わり目・GW明けに体調を崩さない方法

季節の変わり目、GW明けは体調を崩してしまう方が多くいます。

主な理由は寒暖差やストレスなどによって自律神経のバランスが崩れることからくることです。めまいや頭痛などの症状がみられます。それぞれの対策が掲載していますので、ご覧ください。

① 食事はバランスよく摂る

食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、基本1日3食きちんと食事をするのが大切です。主食・主菜・副菜2品・汁物からなる、一汁三菜と呼ばれる和食スタイルが理想的だとされています。特に朝食が大切です。目覚めてから体を温めてくれるので重要です。これらを行うことにより、免疫力を高めてくれるのでしっかり続けるのが大切です。

【特に摂取するべき食材】

- ・トマト→自律神経を整える働きがあるとされている成分「GABA(ギャバ)」とリコピンが豊富
- ・ブロッコリー→ストレスがかかった時に分泌されるホルモンの影響で大量に消費されるビタミンCを多く含んでいる
- ・乳製品→幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを作る時に必要な「トリプトファン」が含まれていて
イライラを抑制する効果も期待できる
- ・梅干しや果物→疲労回復効果が期待できる

② こまめに体を動かす

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。長距離のウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動も効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変えるのもおすすめです。

③ 入浴はシャワーだけではなく、湯船につかる

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に10～20分ゆっくり入浴すると寝つきをよくする効果が期待できます。炭酸ガス入りの入浴剤を使用するのもおすすめです。

④ 睡眠をしっかり取る

スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。

0時前後にしっかり熟睡していれば、睡眠中に成長ホルモンが分泌され、疲労回復効果が期待できます。寝る30分～1時間前はリラックスタイムとして、テレビやスマホ、パソコンは控えましょう。ストレッチや読書、アロマオイルを楽しむ、目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクで温めるなど、「寝る前には必ずコレをやる」という習慣があると眠りに入りやすいそうです。

⑤「通常生活」に心身を慣らしていく

通常生活に心身を慣らすことは、焦ってすることではありません。毎日同じ時間に起き、無理をせずに働き、同じ時間に眠る、という生活を続けていけば、日に日に通常生活のリズムに慣れていきます。ただし、心がけなければならないのは連休明けに予定を詰め込まないことです。できるだけ早く帰って、心身を「通常生活モード」に慣らしていくのが大切です。そして、休日も同じ時間に起床、就寝という生活リズムを守りつつ、「骨休め」を心がけ、穏やかに過ごしていきましょう。

私達がトピックしたこれらのことを実際に行動に移していれば、季節変わりの体調不良にはならないと思うのでみなさんもぜひ実践してみてください。

(H・Y)(T・Y)



それぞれの SNS でプログラムの様子を見ることが出来ます。
是非チェックしてみてください。6月号もお楽しみに！