



「主役はあなた！ 私たちが全力でサポートし、心躍る春を共に迎えましょう！」

まだまだ朝夕、寒さが残る日もありますが、心とした瞬間に**春の息吹**を感じる頃となりましたね。春は、新しい出会いと挑戦に心が弾む一方で、季節の変わり目の気候変動や環境の変化が、知らず知らずのうちに**心身のバランス**を揺るがすこともございます。

誰もが「変化」の渦中にある**春**、一人で頑張りすぎて心が揺らいでしまったり、誰かの支えが欲しくなったりしたときはございませんか？ 私たち**黒衣**は、そんな皆さんの「**頑張りたい**」という熱い想いを、影からそっと支え、共に歩む存在でありたいと願っています。

一人で抱え込まず、私たちと一緒に**希望に満ちた春**を楽しみましょう！

以下には、春を少しでも心地よく過ごすためのセルフケアをご紹介します。

代表 岡 良伸(看護師)

変化の「春」も体も健康に

体がだるい

やる気が出ない

イライラする

生活環境の変化や気候の変化で生活リズムが乱れると自律神経に影響します
交感神経と**副交感神経**のバランスが崩れると不調を感じることも

こんな方は特に注意を！！

- 睡眠時間は 6 時間未満
- オシッコが近い
- 頭痛や肩こりがよくある
- 週 2 回以上の運動をしていない
- 肉中心の食生活
- 手足が冷えやすい
- 便秘気味
- 血圧が高め
- タバコを吸う
- 緊張しやすい
- イライラしやすい
- エネルギッシュ
- 集中力が割とある
- ストレスをため込みがち



副交感神経の動きをよくするには…

ゆっくり **にっこり** **リラックス**



よく噛んで
ゆっくり食べる



予定のない
時間をつくる



口角を上げて
笑顔でいる



深呼吸する

ドア呼吸法でリラックス♪

両腕を大きく開いたり閉じたりすることで肺の動きに密接な関係がある肩甲骨を緩ませ胸郭の動きがスムーズになる効果があります



- ①目を閉じ脚を肩幅に開きまっすぐに立つ(座ったままでも可能)
- ②鼻から息を吸い込み、手のひらを外側に向けた状態で両腕を開く。
- ③口からゆっくりと息を吐きながら、手の甲から肘までが合わさるように体の前で合わせる
- ②と③を 10 回行う

が7つ以上あると**交感神経**が優位の状態

自律神経を整えるには…

副交感神経の動きをよくすることが大切



活動しているとき
緊張しているとき
ストレスがあるとき

休息しているとき
寝ているとき
リラックスしているとき





Team 黒衣勉強会 令和 8 年度予定

※予定は変更になる場合もございます

4月	① リスクマネジメント～2025 年度報告と対応思考～ ② 事業所評価と運営推進委員会における評価報告
5月	移乗の基本 ～訓練 100 万回のテクニックとは～
6月	在宅精神医療との協働 ～精神科医が在宅看護へ求めるものとは～
7月	虐待防止と身体拘束等の適正化のための指針 ～排除の取り組み～
8月	感染対策の基本について学ぼう！
9月	流行感染症にかからないためには
10月	倫理・法令遵守の意義 ～なぜ守らなければならないのか～
11月	報告・連絡・相談 ～黒衣の職員として常識です！～
12月	認知症の理解 ～適切な介護を行うために必要な基本的知識と技術～
1月	BCP について ～災害や感染症などの緊急事態が起こったら～
2月	認知症ケア ～看護師/作業療法士からのアプローチ法～
3月	終末期ケア(黒衣の事例から)～医療・看護・介護の連携方法、自分らしく最期を迎えるためのサポート方法～



第 12 回 くろこクイズ

ご興味のある方は事前にお問い合わせ下さい！

【問題】

右の写真の ● に合う写真は A,B,C のどれでしょう？



答えを記入して黒衣スタッフに回答用紙を渡してね!!
抽選で 5 名様にプレゼントが当たります～す
※勝手ながら応募はご利用者様に限らせていただきます

締め切り 4 月 30 日



弊社ホームページ『NEWS & TOPICS—くろのグラム—』や

Instagram も随時更新中！ぜひご覧ください。

～次回の黒衣たよりは令和 8 年 5 月 1 日発行になります～

ちーむ くろこ 🔍 検索