

令和8年2月2日 朝礼

施設長 柳川右千夫

## 体調管理のために心掛けるポイントについて

早いもので今年もあっという間に1か月が過ぎ、2月に入りました。2月は（1月と並んで）一年で最も寒い時期で体調を崩しやすい季節です。体調管理のために、以下の点を心がけましょう。

### 1：規則正しい生活リズム

1－1：起床時間と就寝時間をできるだけ一定に。

1－2：質の良い睡眠 → 疲労回復

1－3：暴飲暴食を避け、バランスの取れた食生活。

### 2：防寒対策

2－1：寒い場所へ移動する場合は、カーディガンなど1枚羽織る。

2－2：朝起きてすぐのトイレは冷えやすいので、暖房便座やカバーの設置。

2－3：（入浴）脱衣場の暖房

2－4：同居している高齢の方や心臓病の方がいる場合、比較的暖かい時間帯の入浴。

### 3：乾燥に対する水分補給

空気が乾燥しており、喉や鼻の粘膜バリア機能が低下し、ウイルスや細菌に感染しやすくなる → 意識的な水分補給

### 4：花粉症対策

4－1：花粉情報のチェックと早めの対策

4－2：疲労や睡眠不足はアレルギー反応を悪化 → 十分な休養

スタッフ皆さんが心身ともに健康的になることで個人の生産性だけでなく一羊館全体の生産性が向上します。皆さんがより健康的になることで仕事への意欲が高まります。モチベーションが高まれば、仕事のパフォーマンスが高くなり、良いアイディアもたくさん発信してくれるでしょう。

今月もよろしくお願いします。

