



かがやきだより

令和8年4月



4月になり木々が芽吹き花が咲き、春の陽気が心を弾ませます。

春には気を付けるべき「3K」と呼ばれる物がある事をご存知でしょうか？

春の3K・・・「花粉」「強風」「乾燥」

一般的には3Kと言われていますが、そこに「寒暖差」「黄砂」の2つを含み「5K」とも言われます。

春は激しい気温の変化、気圧の変化に加えて、生活環境の変化から体調を崩す方が非常に多いのが特徴です。春先に体調を崩しやすい理由は「自律神経の乱れ」と言われています。

自律神経が春先にバランスを崩しやすい理由

- ◆環境変化（進学・進級・就職・転勤や異動）によるストレスの増加
- ◆春特有の寒暖差による温度差ストレス・気圧変化
- ◆冬の交感神経優位モードから夏の副交感神経優位モードに切り替わる時期

「気温」に注目してみると、地球温暖化の影響が世界的に指摘される中で日本でも気温の上昇傾向が続いており、季節ごとの気温の底上げが進んでいるとされています。今年4月11日にはすでに静岡市で30.3℃の真夏日となりました。東京都心の27.3℃など全国150地点以上で25℃以上の夏日が観測され、広島県内では府中市で26.3℃を記録しました。

近年、春の段階から夏のような暑さが現れており、こうした変化は体が暑さに慣れる前に気温が上がるリスク「熱中症のリスク」を示していると言えます。

このような環境の変化は、高齢者にとって大変負担です。春になったので散歩の機会が増えていますが、服装や水分補給に留意して、春の景色を楽しみたいと思います。

かがやき庭園の3月～4月の景色をお楽しみください！



令和8年4月・5月の予定

理容：4月20日(月)
 美容：4月27日(月)
 4月8日(水)13:30～
 4月28日(火)14:00～

お花見
誕生日会



理容：5月18日(月)
 美容：5月25日(月)
 5月21日(木)14:00～ 運営推進会議
 2階理学療法室にて
 5月22日(金) 誕生日会

