



寒さが身に染みてきたいま、「冬バテ」に注意！

暑い日の「夏バテ」という言葉は一般的になっていますが、冬にも夏バテと同じような症状が起きます。それを「冬バテ」というようです。夏バテは外に出たり室内に入ったりして室内と室外の温度差を繰り返し感じると、自律神経の働きがおかしくなってしまいます。この自律神経の不調によって、食欲の低下や身体のだるさといった症状が生じるのが「夏バテ」です。

冬バテも夏バテと同じで、室内と室外の気温差（寒暖差）によって起こる自律神経の乱れが原因と考えられます。

夏よりも冬のほうが日中と夜間の気温差が大きいのに加え、暖房によってさらに気温差が生じるために自律神経が乱れ、体調が崩れやすくなります。

冬バテが長引くことによって免疫力が低下し、風邪やインフルエンザなどに感染する可能性も高まります。

冬バテをしないためには日常的に軽い運動など心掛けて、自律神経の機能を整えることが重要です。



良いお年を
お迎え下さい！



年末年始休業のお知らせ

12月29日～新年1月3日

までお休みとなります。
4日からは通常営業になります。

今年も1年たいへんお世話になりました。

福祉サービス第三者評価受審しました！



第三者評価とは、第三者の目から見た評価結果を幅広く利用者や事業者に公表することにより、利用者に対する情報提供を行うとともに、サービスの質の向上に向けた事業者の取り組みを促すことで、利用者本位の福祉の実現を目指すものです。

利用者調査では事業所に対する総合的な満足度調査で、
「大変満足」「満足」合わせて95%と高い評価！！

※200人を利用者調査の対象としてアンケート調査にご協力いただきました（任意抽出）

第三者評価を一定条件クリアしたことにより、特定事業所集中減算の対象から除外される「正当な理由」に該当します。

とうきょう福祉ナビゲーション
第三者評価の詳細結果はこちら→

