

福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町一丁目2番17号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30
(夜間・休日 可)

2022年（令和4年）秋号

包括野上 だより



2022年9月24日に『草戸大橋渡り初め式』がありました！

晴天の下、約800名が参加し、新しい草戸大橋の完成をお祝いしました。



石倉

地域包括支援センター野上のスタッフも
救護班として協力させていただきました。

季節の変わり目の体調管理

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」とよく耳にします。

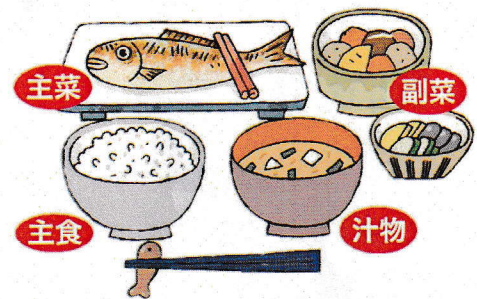
その原因は気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによるものだとされています。

この季節は、溜まっていた夏の疲れが出やすくなり、また、気圧の変化や寒暖差に加えて、生活のストレスなども影響することで、体調不良を起こすといわれています。規則正しい生活を心がけることが大切です。

栄養バランスを考え、十分なエネルギーのある食事を摂りましょう

生活環境に合わせながら【主食】【主菜】【副菜】【汁物】のそろった食事を摂るように意識しましょう。

ビタミンB群は不足すると自律神経のバランスが崩れやすくなります。秋の味覚を代表するサンマをはじめ、カツオやウナギなどをしっかり取り入れましょう。



しっかりと睡眠を取ることで心と体のメンテナンスをしましょう

高齢者の場合は30分程度の昼寝を取り入れるのもいいといわれています。また、睡眠しやすくするには38～40℃の湯で10分以上ゆったりつかりと寝付きが良くなります。



季節の変わり目、なんとなくだるさや不調を感じるようなら
毎日の生活を見直してみましょう。