

福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町二丁目5番9号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30
(夜間・休日 可)

2024年(令和6年)夏号

包括野上 だより



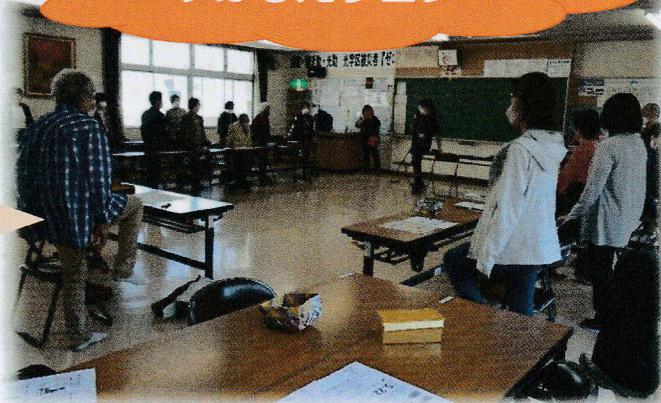
霞・光・南学区サロンにて「介護予防教室」を行いました

霞ふれあい いきいきサロン



5/8 霞ふれあいいきいきサロンで高血圧、食事に含まれる塩分についてお話ししました。「血圧と塩分の関係が分かった」といった声が聞けました。

すばる光サロン



5/9 すばる光サロンでフレイル予防のための体操を行いました。「家でやってみよう」というご感想をいただきました。

ふれ愛サロンみなみ



5/11 ふれ愛サロン「みなみ」で介護保険についてお話しをしました。「今後の役に立ちます」とのご感想をいただきました。

予防教室の依頼があれば、包括野上が出務します。よろしくお祈いします！



体内時計を整え、を元気に乗り越えましょう！

体内時計とは



人の体にあるホルモンの分泌や自律神経の働きなどを調節する機能です。体内時計は24時間より少し長めであるため、毎日リセットする必要があります。

体内時計が乱れると・・・

倦怠感・疲労感などの症状が出るだけでなく、肥満や糖尿病のリスクが高まります。

目に入る光や食事、運動により、体内時計がリセットされます。

体内時計を整える



朝

- * 決まった時間に起床し、朝日を浴びましょう。
- * 朝食をきちんと取りましょう。
- * 涼しい時間や、場所で、適度な運動を行ないましょう。



こまめに水分を取りましょう。
暑さによる疲れ、体調不良を感じたら
早めに涼しい場所で休みましょう。



昼

- * 昼寝をする場合は15時までに。20分程度にとどめましょう。

- * **食事** : 寝る2時間前までに、夕食をとりましょう。
夕食後はカフェイン（コーヒー・紅茶・緑茶など）を避けましょう。

お酒の飲みすぎは控えましょう。

- * **入浴** : 寝る1～2時間前に、シャワーだけでなくぬるめの湯舟にゆっくりつかりましょう。

- * **室温** : 28℃を目安に、エアコンを使用しましょう。
エアコンの風が体に直接当たらないよう、風向きを調整しましょう。



夜