

「季節の変わり目にご注意を！」

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。

そのため、自律神経の乱れによる、体の不調が起こりやすくなります。

予防や対策をしながら春を楽しんでいきましょう♪

予防と対策

1. 食事は3食欠かさず、バランスよく食べる

決まった時間に3食をいただき、
自律神経のバランスを保ちましょう。



2. こまめに体を動かす

運動することで、自律神経を整えるホルモンが分泌します。
ウォーキングなどの有酸素運動を行ないましょう。



3. 睡眠をしっかりとり

寝る前のリラックスタイムを設けるなど、
質の良い睡眠をとるよう工夫しましょう。



4. 入浴はシャワーだけでなく、湯船につかる

ゆっくりと湯船につかり、自律神経のバランスを整えましょう。
38~40℃、10~20分の入浴を心掛けましょう。

5. 気温と体調に合わせて、衣服で調整する

カーディガンなどの上着で
衣服による温度調節を行ないましょう。



6. 花粉症対策をする

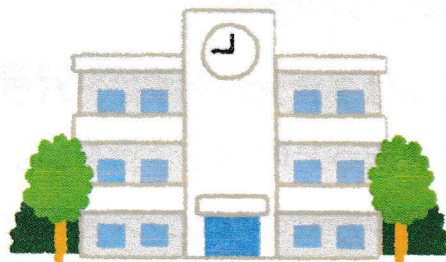
外出時には、マスク、眼鏡、帽子等で
花粉に出来るだけ触れないようにしましょう。
症状がひどい場合は、薬を服用し症状の軽減を図りましょう。



認知症キッズサポーター誕生！

2月14日（金）福山市立南小学校の5年生52名の皆さんへ
認知症キッズサポーター養成講座を開催しました。

- ・ 年齢を重ねることによる体の変化
- ・ 認知症って何？
- ・ 認知症の人の気持ちを考えよう
- ・ 声かけの3つのポイント
 - 1 驚かせない
 - 2 急がせない
 - 3 自尊心を傷つけないなどの話を行いました



感想をご紹介します



認知症の人は、こんなにもいろんなしんどい
思いをしていることがわかりました。

認知症についてどんな病気か、どんなことを
すればいいのかわかってよかったです。



認知症で困っている人にやさしく接すると、
その人も安心できるから声をかけようと思い
ました。

地域の皆様へ

認知症について理解を深めて応援する認知症サポーター養成講座を
随時開催しています。ご依頼をお待ちしています。

CHECK!



認知症に関するお問い合わせ

福山市地域包括支援センター野上 ☎ (084) 921-0210 担当：福江