



ほのぼの 南部包括だより

第153号 令和5年3月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

桃の節句の季節となり、陽だまりに春を感じる頃となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか？

皆さん、花粉症は大丈夫ですか？今年は、去年の4倍の量の花粉が飛散するそうです。包括職員の花粉症対策は…洗濯には柔軟剤を使用しています。柔軟剤を入れることで、衣類に付着する花粉の数が減るそうです。食品ばかりでなく、柔軟剤も値上がっていて、散財の多い春になりそうな予感。

コロナに負けず！インフルに負けず！花粉に負けず！がんばりましょう！



＼高齢者こそ季節の変わり目にご用心を／

～生活リズムを整え、健やかな毎日を～

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、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしやすくなります。高齢者は、加齢により体温を調節する機能が低下しているため、寒暖差に適応することが難しくなっています。しかも、自覚症状が乏しく、ご自身の体調の変化を見逃してしまいがちです。

Point 自律神経の改善には、規則正しい生活が大切です

① 栄養バランスが良く、十分にエネルギーのある食事を3食しっかり摂りましょう！

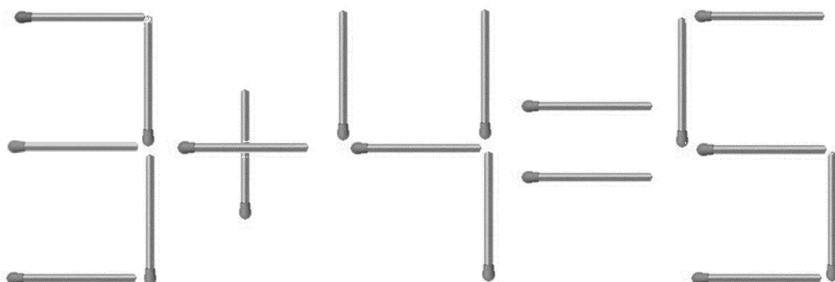
肉、魚（マグロ、サンマ、カツオなど）、大豆、バナナなどに含まれるビタミンB群は、神経の働きを正常に保つ働きを持っていますので、日常的にしっかり摂るように心がけましょう。

また、牛乳やニボシなどに含まれるカルシウムは、イライラした気持ちや興奮を抑えて眠りにつきやすくする働きがありますし、きのこ類、魚介類や卵類に含まれるビタミンDは免疫力向上だけでなく、カルシウムの吸収が良くなります。



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

1本だけ動かして、正しい式をつくりましょう！



※マッチ棒は折らないように！



② しっかりと睡眠を取ることで、心と体のメンテナンスを！



寝ている間は、副交感神経が優位に働いているため、心や体を休ませている状態と言えます。しっかりと睡眠を取るようにして、自律神経の不具合を睡眠でリセットしましょう。高齢者の場合は30分程度の昼寝を取り入れるのもいいでしょう。

また、睡眠しやすくするにはお風呂が最適です。38～40℃の湯で、10分以上ゆったりとつかると副交感神経が優位になるので、寝付きが良くなり、ぐっすり眠ることができます。ちなみに、体温が1度下がると免疫力は30%も低下し、逆に1度上がると5～6倍も免疫力が高まると言われています。しっかりと体を温めることは、高齢者の健康を増進させるのにも有効です。



おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます

3月22日(水) 9:30～11:30
田原農村総合管理センター
4月18日(火) 9:30～11:30
袋井南コミュニティセンター

つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

◆3月9日(木) 10:00～11:30
◆4月25日(火) 10:00～11:30
袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

つながり処「結」のご紹介

4月より第4火曜日・午前10時～11時半に変更！

参加者と一緒にプログラムを考え、時には地域の方を講師として楽器を演奏していただいたり、体操やゲームをして楽しんでいます。誰でも参加できてみんなが楽しめる居場所です。



会場 袋井南コミセン
参加費 無料
申込 不要

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ 正解は？

