

阿南西部高齢者 お世話センターたより

寒さの中にも、少しずつ春の陽気を感じられるようになり木々や花が芽吹き始め春が訪れ、桜の開花も待ち遠しいですね。新型コロナウイルス感染症については昨年5月8日に五類に引き下げとなり、マスク着用についても屋内、屋外を問わず個人の判断に委ねるなど色々な事が変わり始めてきました。感染症に対する抵抗力が弱い高齢の方は、人が多く集まる場は感染が広がりやすい状況であることを認識し、これからも自己管理に努め、体調の変化・異常の兆候などの健康状態に注意なさってください。

吉井町 料亭まちだ

2024年
春号

熊谷町しだれ桜



☆『春バテ』に気を付けて☆

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節。

生活環境が変化すると、気づかぬうちにストレスを溜めてしまいがちになり、自律神経が乱れてしまうことが春バテを引き起こす要因のひとつなのです。春バテしないためには自律神経を整えることが大切です。

自律神経を整える食事のポイント

①食事は1日3回しっかり食べる

●かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。

●また食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。

②起床時にコップ1杯の水を飲む

●水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流も良くなります。

●心も体もコントロールして、生活しやすい環境を作りましょう。

骨密度・血管年齢測定

地域の通いの場であなたの健康
状態を「見える化」しよう！

通いの場に
測定に
参ります！

無料で測定！

※簡易検査です

骨の健康をチェックしてみましょう
あなたの血管は何歳ですか？



阿南西部高齢者
お世話センター

阿南市羽ノ浦町中庄大知淵8-1

0884-44-6836