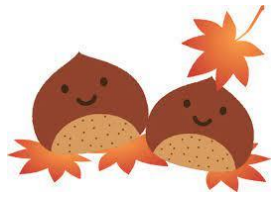


# 天寿荘ヘルパー便り



2021年 10・11月発行 291号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美 <74-3101>

## 「季節の変わり目にご用心を！」

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」ということをよく耳にします。それ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「自律神経の乱れ」です。9月下旬から10月には夏の疲れが出やすく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てしまうのです。

<自律神経の改善には>

①規則正しい生活が大切です。

決まった時間に  
寝起きして  
生活のリズムを  
整えましょう。



pixta.jp - 76923639

朝、晩めっきり涼しくなり、過ごしやすくなりました。でも日中の晴れた日は気温も上がり寒暖差や環境の変化で体調が崩れやすくなります。生活のリズムを整え健やかな毎日を送りましょう  
そこで、今週のテーマは「季節の変わり目にご用心を！」です。

②栄養バランス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）  
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があり、日常的に摂るようにしましょう。



・牛乳や煮干しは、イライラした気持ちを抑えて眠りにつきやすくする働きがあります。



・きのこ類・魚介類や卵に含まれるビタミンDは免疫力向上やカルシウムの吸収が良くなります。

③しっかりと睡眠を取りましょう。



・睡眠を十分に取ることで自律神経の調整ができます（30分程度の昼寝をするのもいいでしょう）

・睡眠しやすくするには38℃～40℃の湯でお風呂が最適です。10分以上ゆったりと浸かると寝つきが良くなります。

