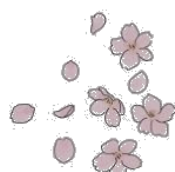


天寿荘ヘルパー便り



2026年 4・5月発行323号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>



「春の体調管理について」

今の季節は、寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると「めまい」や「不眠」「食欲不振」等の症状が起こりやすくなるので、注意が必要です。

<体調管理の対策について>

★栄養をとりましょう

- ・鉄分（レバー、ほうれん草）、
- ・ビタミンB群（牛乳、豆類）
- ・マグネシウム（海藻、ナッツ）の摂取が効果的です。味噌汁やスポーツドリンクを補給しましょう。



※食欲がない時は、胃腸の働きを高める食材（春の旬食材）山菜、香味野菜などを使った料理を食べましょう。消化の良い物（うどん、おかゆ、雑炊）、温かいお茶が適しています。



新年度になり、すっかり春めいて桜の花も満開になりました。しかし、季節の変わり目で朝、夕は冷え込み、昼は暑くなるという気温や気圧差により体調を崩しやすくなります。そこで今回のテーマは、「春の体調管理について」です。

<体調管理の対策について>

★入浴をしましょう

38～40℃の少しぬるめのお湯に入り浸かるのは、10分以内にしましょう。



★質の良い睡眠をとりましょう

- ・寝る時間と起きる時間出来るだけ一定に保ちましょう。
- ・朝起きてから太陽の光を浴びましょう。
- ・夕食は就寝2時間前までに済ませましょう。



★寒暖差に気をつけましょう

出かけるときは、薄手の上着を持ち歩き気温に合わせてみましょう。体温調整し、体が温まる事で、血行が良くなり、リラックス効果が高まります。

