

いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— あなたの元気を応援します —

【 寒暖差による疲れを癒しましょう 】

春の気配が少しずつ近づいてきている今日この頃、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。1日の寒暖差が大きいこの季節は、気温の変化に対応しようと身体のエネルギーを消耗するため、疲れやだるさを感じやすくなります。ご自宅でできる対策を行うことで寒暖差による疲れを早めに癒し、穏やかな春の気候を楽しみましょう。

春の気温の変化



【 朝 】



【 昼 】



【 夜 】



(例:令和3年3月 山口県柳井市 1日の最低気温3.5℃ 最高気温16.9度)
気象庁調べ

寒暖差で身体が疲れると…

身体が冷える

落ち込みやすくなる

肩がこる

食欲がなくなる



生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2

☎56-8000

ふれあいまちづくりセンター



■□ 自宅でできる対策方法 ■□

バランスの取れた食事を心掛ける

エネルギー源になるたんぱく質や、疲労回復効果のあるビタミンB1を食事に取り入れることがおすすめです。

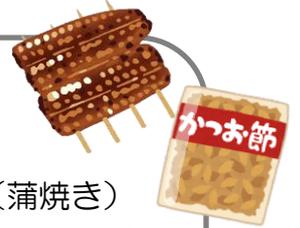
たんぱく質

- 肉類（牛・豚・鶏・ハムなど）
- 魚介類（魚・貝・ねり製品など）
- 卵類（鶏卵・うずら卵など）
- 大豆製品（大豆・納豆・豆腐など）
- 乳製品（牛乳・チーズなど）



ビタミンB1

- 【 動物性食品 】
- 豚肉 • うなぎ（蒲焼き）
- かつお節 • たらこ など
- 【 植物性食品 】
- ごま • 玄米ご飯
- 落花生 • あずき など



睡眠の質を高める



スムーズで深い眠りを誘うためには、副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。

就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルなどで温めると効果的です。



衣類で温度調節を行う

朝晩と日中の寒暖差に身体を適応させるために、外出の際には薄手のカーディガンや上着を重ね着することで体温調節をしましょう。

* 自宅に花粉を持ち込まないために *

家に入る前に肩から順番に足元に向かって手で花粉をはらいましょう。洋服ブラシや衣類用粘着ローラーを使用すると、より花粉を落とすことができます。

