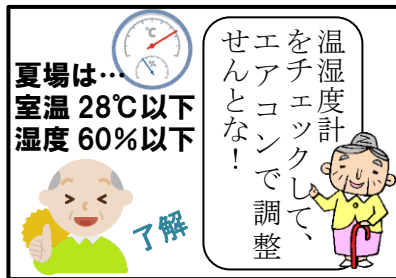
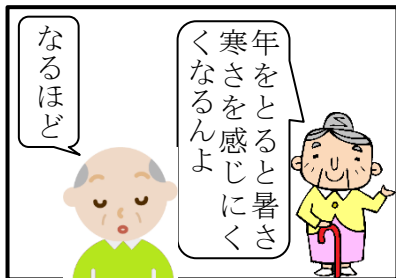
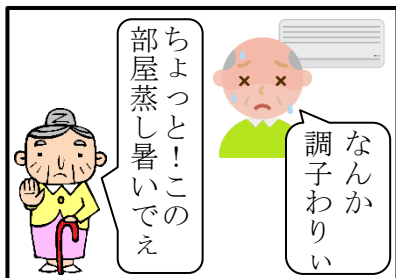


季節の健康管理

タマ子さん

「年をとると・・・」の巻



春

体調の変化にご用心！

春先は「すっきり起きられない」「だるい」などの不調が表れやすくなります。原因の一つは自律神経の乱れによるものです。

体調管理のポイント

- ◇ 昼は上着、夜は布団などでこまめに体温調節
- ◇ 昼は活動的に、夜はリラックスを心がける
- ◇ 食物繊維の多いもの、大豆や乳製品、ビタミンB6(バナナやマグロ、イワシ)などを摂る
- ◇ こまめな水分補給



夏

熱中症にご用心！

気温や湿度が上昇しても、うまく汗をかいて体温調節ができずに熱中症になることがあります。「めまい」「頭痛」「吐き気」などの症状に注意しましょう。

体調管理のポイント

- ◇ 室温を測り、28℃以下になるようエアコンを活用
- ◇ のどが渇かなくても水分補給(スポーツドリンクなどで塩分も補給)
- ◇ バランスのよい食事と十分な睡眠
- ◇ 軽めの運動を習慣づける



秋

秋バテにご用心！

秋は、夏の疲れや昼夜の気温差に対応しきれず食欲不振や体調不良、気分の落ち込みなど心身ともにバランスを崩しやすくなります。

体調管理のポイント

- ◇ 体を冷やさないようにこまめに体温調節し、冷たい食物は控える
- ◇ 疲労回復に効果的なビタミン、ミネラル(海藻類)、たんぱく質などを摂る
- ◇ ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる



冬

ヒートショックにご用心！

暖かい所から寒い所(廊下、トイレ、脱衣所、風呂など)に移動することで、血圧が大きく変動し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすことがあります。

体調管理のポイント

- ◇ 暖かい所から移動するときは上着をはおる
- ◇ 脱衣所やトイレを小型暖房機で温める
- ◇ 風呂のフタを開けたままにして浴室を温める
- ◇ 入浴前後には水分補給
- ◇ 風呂の温度は少し低め(41℃以下)にする



※インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなどのウイルスや病原菌は、免疫力が低下している高齢者には大敵です。「手洗い・うがい」「マスクの着用を含む咳エチケット」「換気」を心がけましょう。

〈問い合わせ〉
 地域包括支援センター(いきいきセンター)
 玉野市宇野1-8-8
 ☎0863-33-6600