

前原地域包括支援センター新聞

Vol 28

高齢者相談窓口
TEL 047-403-3201

「梅雨だる」からの夏バテを防ごう

梅雨の時期になると体がだるい、頭が重い、肩こりといった体調不良を感じる方が多くいます。放っておくと夏バテにつながる恐れがあるので注意していく必要があります。

低気圧の影響

- ・副交感神経が優位になり、**だるい・やる気が出ない**
- ・ヒスタミンが分泌され、**肩こり・片頭痛**がひどくなる

湿度が高い

- ・汗や尿を排出しにくくなり、老廃物が溜まるため、**むくみ・だるさ・頭痛・肩こり・胃腸の不良**が起こる

気温の寒暖差

体温調節が追い付かず体調を崩す

日照不足

- ・幸せホルモンのセロトニンが不足し、**落ち込み**や**イライラ感**が増え、精神不安定になり易い
- ・ビタミンD不足により**抵抗力が低下**する

抵抗力の低下や胃腸の不良から、体力低下を起こし、夏バテにつながる



おすすめ対処法



- ①規則正しい生活で自律神経を整える。十分な睡眠。
- ②光を取り入れて気分も明るく。
- ③エアコンで湿度調節（湿度50～60%）
- ④適度な運動とぬるめの入浴。暑い時は無理せず、自宅でストレッチ。水分補給も忘れずに。
- ⑤カリウムを多く含む食材（ほうれん草・イモ類



・バナナ等) やたんぱく質、ビタミンB・D群

(豚肉・大豆食品・ウナギ・卵等) は体調管理に役立ちます。

食欲がない場合、薬局などで購入できる栄養補助飲料なども活用。

頭痛に1分マッサージ

1分でできる！ ぐるぐる耳マッサージ③



耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

1分でできる！ ぐるぐる耳マッサージ④



手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

シルバーリハビリ体操





認知症になっても、笑顔で暮らせるまちづくり

認知症の予防と進行予防には、以下の事が大切だと言われています。
「**頭を使うこと**」「**身体の運動**」について紹介します。

頭を使う

身体の運動

食事バランス

質の良い睡眠

1日の運動の目安

ウォーキング
5000～7000歩
または、今よりも5～10分
多く歩くようにしましょう



- 運動の前後には水分補給を忘れずに!!
- 日よけに帽子などを活用しましょう

有酸素運動が効果的
運動の中でも有酸素運動が特に効果があると言われています。20～30分間の少し汗ばむ程度の運動を、週2～3回続けましょう



コグニサイズ運動をやってみよう

- ① 歌を歌いながら家事をする
⇒ 歌いながら、お掃除や洗濯ものを干す
 - ② 1～30まで数える
⇒ 3の倍数だけ手をたたく
 - ③ 計算しながら体操
⇒ 「 $100-3=97$ 、 $97-3=94$ …」
- ① 後だしじゃんけん
⇒ 「負けるじゃんけん」を出す

ながら運動でさらに効果的

複数の運動や動作を同時に行う「コグニサイズ」が認知機能アップのため、さらに効果が高いと注目されています。



元気な時から、毎日生活に取り入れるよう心がけましょう

