



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”



第135号
令和5年3月1日

徐々に春が近づいているこの頃ではないでしょうか。
季節の変わり目です。
くれぐれもお身体には十分気を付けてお過ごしください。



高齢者こそ「季節の変わり目」にご用心を！

加齢により体温を調整する機能が低下している高齢者は、暑さや寒さに適応することが難しくなっています。

●季節の変わり目に多い心身の不調⇒自律神経のバランスの乱れが原因
自律神経は交感神経（昼間や活動時に作用する）と副交感神経（夜間や安静時に作用する）の二種類があり、この2つの神経がバランスを取り合い24時間働き続けています。

季節の変わり目は気圧や寒暖差が大きく、体温や発汗を頻繁に調節をしなければならぬため、2つのバランスを保つことが難しくなってきます。
このバランスの崩れで、疲れ、眠気、肩こり、めまいなどが起こります。



自律神経の改善には、規則正しい生活を心がけることが大切です。

①決まった時間に寝起きする。

高齢者の場合は30分ほど昼寝を取り入れるのも有効。
熟睡するためにはお風呂も最適。

②栄養のある食物を三食しっかり摂る。

肉、魚（マグロ、サンマ、カツオなど）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を持つので、日常的に摂りましょう。

③生活のリズムを整え、健やかな毎日を過ごしましょう。

（あずみ苑介護の便利帳より抜粋）



新メンバー紹介：河北聡子「9月から参加させて頂き、
少しずつ慣れてきました。よろしくお願いします。」



「地域のお茶の間」（午後の開催は無し）

3月24日（金）

江戸川コミュニティ会館

10時～12時

マグネットの

お地藏様作り



「みんなのいこい」3月23日（木）

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・オセロ・囲碁・麻雀



皆様のご来場をお待ちしております

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3（社会福祉法人 江東園となり）

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631