



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147号

令和6年3月1日

地域の皆様お元気ですか！！
春の訪れを待ちわびる時期になりました。
皆様、お身体十分に気を付けてお過ごしください。



今まで何度か「このたより」でお知らせした春バテの時期がやってきました。
「なぜか体がだるい・朝起きるのがつらい・イライラして落ち着かない・寝付きが悪く眠りが浅い・やる気が出ない・食欲があまりない・めまいがする」といった症状、一つでも当てはまれば、これは春バテの症状です。
春バテの大きな原因は「自律神経の乱れ」です。
特にめまいは要注意。立ち上がりの際や起き上がる際にふらついてしまうのも実は自律神経の乱れが原因の可能性がります。
めまいを起こして転倒してしまい、骨折や寝たきりにつながるケースもあるので違和感を感じたら早めに検査を受けることをおすすめします。

春バテに負けない体を作るには、栄養バランスの整った食事を3食しっかり摂ることが大切です。

中でも心身ともに健康を維持するためには
「ビタミン」「カルシウム」「トリプトファン」を多く含む食べ物を積極的に摂りましょう
＜ビタミン＞＝血行促進・疲労回復・抵抗力の向上に役立ちます。

肉類：豚肉、レバー 野菜類：人参、ほうれん草、トマト

魚類：うなぎ その他：卵 など



＜カルシウム＞＝骨を強くする・イライラの解消します。

乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルトなど 野菜類：小松菜、菜の花、青梗菜

魚類：わかさぎ、干しエビ、ししゃも、イワシのみりん干、ウナギのかば焼きなど

大豆製品：厚揚げ、木綿豆腐、納豆など 海藻類：ひじき、昆布、わかめ など

＜トリプトファン＞＝気分の落ち込みや集中力の低下といった精神的な症状を緩和します。

乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルトなど 大豆製品：豆腐、納豆、味噌など

魚類：カツオ、マグロ ナッツ類：アーモンド、ピーナッツ その他：バナナ、卵など

(豊和グループ介護情報より抜粋)

「地域のお茶の間」(午後の開催無し)

3月22日(金)

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「平安の姫君」を折り紙で



「みんなのいこい」

3月21日(木)

なごみの家 瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀



皆様のご来場をお待ちしています

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