

# 旭区西部地域包括支援センター

## 響（ひびき）

2022年5月号（NO. 69）

発行元：旭区西部地域包括支援センター

06-6958-5030

5月末～6月にかけて梅雨の時期に入ります。梅雨の時期になると頭痛や倦怠感など体調や気分が優れないことが多くありませんか？そんな時の対処法についてご紹介致します。

高齢者は、体温を調節する機能が低下しているため寒暖差に適応することが難しくなり、より体調不良を感じやすくなります。

### 🌧️ 対処方 🌧️

① バランスの取れた食事。必ず3食とも摂取を！

ビタミンB群がおすすめ（例）豚肉・魚介類・発酵物・乳製品等

② 睡眠を取る際は室温25～26度、湿度50～60%が理想とされています。

③ 梅雨の時期は浮腫みやすく不調につながります。自宅でできる簡単なストレッチや運動を行いましょ。

④ くれ熱中症に注意！こまめに水分補給を！

外出の機会も減りますが規則正しい生活を送りましょ！！

### ★リズム体操が再開となります★

・城北集会所

5/9(月) 1部：10時40分～11時10分

2部：11時20分～11時50分

完全予約制

・中宮老人憩の家 屋外

5/24(火) 13時30分～14時30分 ※小雨決行

※コロナの感染状況により中止する場合があります！



### 新入職員の挨拶

桜咲く4月より社会福祉士として採用されました馬岡侑子と申します。赤川・生江・中宮地区を担当します。人情味あふれるこの地域の皆さんと会話を続けながら安心して生活できるように支援をしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。