

すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内



令和5年度 春号

電話：011-894-6110

健康に欠かせない「通いの場」

皆さんは、地域にある「通いの場」をご存じでしょうか？

通いの場とは、高齢者をはじめとした地域住民が主体となって、様々な予防活動を目的とした活動を行う場であり、住民同士のふれあいを通して生きがいや仲間等、地域の交流の拠点となる場所です。

通いの場のメリット

① 楽しみや生きがいの拡充

通いの場での活動を通して、自身の役割や生きがい・楽しさを見出し、社会参加への意欲向上につながる。

② 生活にメリハリができる

定期的に社会交流をする事で、スケジュール管理等をして生活にメリハリがただけでなく、他者と接する事で身だしなみにも気を配るようになる。

③ 社会での孤立防止

通いの場を通して、活動場所や仲間を見つける事で自宅以外での居場所ができ、閉じこもり防止につながり、仲間同士による見守り効果も期待できる。

④ 介護予防・認知症予防につながる

通いの場で体操等に参加する事で、自宅で過ごすよりも活動量が増え介護・認知症予防につながる。

介護予防センターの役割

① 地域の身近な相談窓口

・介護や福祉に関する様々な相談。

② 介護予防教室の開催

・すこやか倶楽部、転倒予防教室等。

③ 地域の皆様の活動への協力

・転倒予防、認知症等の出前講座。

④ 地域の自主的な集まりへの応援

・介護予防の方法や継続方法のコツ伝授。

介護予防センター大谷地

☎ 011-894-6110

担当：加藤・亀井・荒俣



今日の脳トレ

四字熟語穴埋めクイズ

各四字熟語の虫食い部分(○)を埋めて下さい。

問 1: ○口○音

ヒント～多くの人と同じ意見である事。

問 2: ○苦○苦

ヒント～4回苦労すれば倍苦労する事もある。

問 3: ○実剛○

ヒント～飾らず真面目でたくましい事

問 4: ○雄○拠

ヒント～実力者が勢力を持ち対立する事。

問 5: 一○一○

ヒント～一生に一度だけしかないと考え誠実に尽くす事。

夏や秋だけじゃない!!

この時期気を付けよう 春バテ



夏バテや秋バテは聞いたことあるけど、春バテって何？
春バテになる原因は？予防方法や対策は？

春バテとは…

春特有の環境の変化や、ストレスなどにより自律神経が乱れて「だるい」「イライラする」「なんだかやる気が出ない」等の症状が出る事がありますが、このような症状の事を「**春バテ**」と呼びます。

春バテチェックリスト

一つでも当てはまると、「春バテ」の可能性あり！予防と解消の為、生活習慣の見直しを！

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 身体がだるい | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> やる気がでない | <input type="checkbox"/> 日中眠くなる |
| <input type="checkbox"/> 目覚めが悪い | <input type="checkbox"/> 夜眠れない |

春バテの原因

原因① 激しい寒暖差

春になると、寒暖差に対応する為交感神経が優位になり続け、その結果相当量のエネルギーが消費され、「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなります。また、春になって温かい日が増える事によって薄着になる機会も増え、身体が冷えやすくなり血流も悪くなります。

原因② 頻繁におこる気圧の変化

春は、移動性高気圧が次々にやってきて、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる季節です。その為、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。また、低気圧だと血中の酸素濃度が低下し、日中でも眠くなったり身体がだるくなったりします。

原因③ 生活環境の変化

学生から大人まで、新生活がスタートするこの季節、今までとは生活環境が大きく変化します。そんな環境の変化により、知らないうちに「緊張感」や「ストレス」を感じる事で自律神経が乱れ春バテしやすくなります。また、花粉症など体質的要因が重なる事で、よりストレスを感じ、精神的ダメージも受けやすくなります。

春バテの予防と対策

対策① 目元を温めリラックス

目元を温める事で、心地よくなり短時間で副交感神経を優位にし、リラックスする事ができます。温める際の温度として、目元が気持ちいいと感じる40度が適温で、蒸気をともなうアイマスクや蒸しタオルを使用すると効果的。蒸気は乾いた熱に比べ、深く広く温める事が出来る為オススメ！

対策② 炭酸入浴でリラックス

体温や血圧、心拍数を穏やかに変化させる入浴を一定期間継続する事でリラックスする事もできます。38～40度のお湯に炭酸ガスの入った入浴剤を入れ10～20分の入浴を、可能であれば週5日以上継続してみてください。ぬるめの炭酸入浴は、自律神経を整え、身体をリラックスモードにするのに最適です。

対策③ 目元首元を温めて睡眠品質向上

この季節は、睡眠の悩みも増えてきます。スムーズに深い眠りに入るには、副交感神経を優位にし、心身をリラックスさせる必要があります。その為には、就寝前に目元や首元を心地良い温度で温める事でリラックスする事ができます。また、血流も良くなるので手足の先から放熱し、体温が徐々に低下、その落差で眠気が訪れます。就寝前のオイルマッサージ、ハーブティー、音楽もオススメ！

脳トレの答え ①異口同音 (いくどうおん) ②四苦八苦 (しくはっく) ③質実剛健 (しつじつごうけん)
④群雄割拠 (ぐんゆうかっきょ) ⑤一期一会 (いちごいちえ)