

すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地
厚別区大谷地東 5 丁目 7-10 ナーシングヴィラ大谷地内
☎ 894 - 6110



令和 8 年度
春号

介護予防センターの仕事についてご案内いたします

介護予防センターとは？

札幌市の委託事業で、介護予防教室の定期的な開催や介護予防に役立つ情報の提供、地域の皆様方と協力をして高齢の方々がこれからも住み慣れた地域で、いきいきと生活していけるようお手伝いをしています。介護、医療、福祉についてのご相談や、町内会、マンション自治会、老人クラブ、サロンなどの支援も行ってまいります。介護予防センター大谷地は、市内 53 か所あるうちのひとつで、「厚別南・上野幌・大谷地東・大谷地西」を含む、厚別南地区を担当しております。

- ★地域の身近な相談窓口（介護保険や福祉に関する様々な相談）
- ★介護予防教室の開催（すこやか倶楽部、転倒予防教室など）
- ★地域の皆様の活動への協力（転倒予防や認知症に関する事などの出前講座）
- ★地域の自主的な集まりへの応援（効果的な介護予防の方法、継続する為のヒントを伝授）

介護予防センター大谷地 高齢者・福祉に関する 総合相談窓口

介護予防センターでは介護予防に関することや介護保険制度についてなど、様々なお悩み・相談に対応しております。
お気軽にお問い合わせください。

例えばこんなこと…

- 介護予防教室への参加について
 - 地域のサロン・サークルについて
 - 介護保険の申請について
 - 心配な認知症について
- などなど…まずはお電話を！

介護予防センター大谷地

☎ 011-894-6110

担当：加藤・棚山



脳トレ 同音意義語パズル

同じ読みになるようリストから漢字を選んで熟語を作りましょう。最後にリストに残った 2 つの漢字でできる熟語が答えになります！

- | | |
|---------|---------|
| 映画 ⇒ □□ | 市内 ⇒ □□ |
| 操作 ⇒ □□ | 名優 ⇒ □□ |
| 奉公 ⇒ □□ | 換気 ⇒ □□ |
| 回想 ⇒ □□ | 公開 ⇒ □□ |

リスト

栄・改・歓・華・喜・悔
検・後・向・査・索・装
捜・竹・方・刃・友・盟

答え

「なんとなく不調・・・」は春のせいかも??

～ 季節の変わり目を快適に過ごすために ～

「暖かくなったのに体がだるい」「寝つきが悪い」……。その不調、実は「春バテ」かもしれません。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る等、さまざまな要因が影響してくるのです。



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 |

チェックの結果はどうでしたか？

当てはまる項目が多かった方も少なかった方も、春は環境の変化や気候の変動で知らず知らずのうちに体への負担が溜まりやすい季節です。「春バテ」は決して特別なことではないので無理せず休むことも大切！ここからは、なぜ体がだるくなるのかの原因と、今日からできる対策を解説します。毎日の生活を整えて心と体を守り、春の陽気を心地よく楽しむためのヒントをご紹介します。

春バテの原因



原因① 激しい寒暖差

春は寒暖差が激しく、体が温度変化に適応しようと交感神経が過剰に働きます。この多大なエネルギー消費が、慢性的疲労や倦怠感を生むのです。また、薄着による身体の冷えは血流低下を招きます。気候の変化に対して自律神経がフル稼働し続けている状態こそが、春バテの主たる要因だと言えます。

原因② 頻繁におこる気圧の変化

春は高・低気圧が交互に通過するため、自律神経が乱れます。特に低気圧下では血中の酸素飽和度が低下しやすく、日中の眠気や強い倦怠感が生じます。このように気圧の変動は自律神経の乱れを助長し、体調不良を招く大きな要因となります。

原因③ 生活環境の変化

新生活に伴う環境変化は、潜在的な緊張やストレスを蓄積させ、自律神経の乱します。さらに花粉症などの身体的負担が重なると精神的な疲労も増幅し、心身の調和が崩れやすくなります。こうした環境への過度な適応を求められる状況が、春バテを深刻化させる一因です。

春バテの予防と対策



対策① 目元を温めリラックス

目元を温めると副交感神経を優位になり、高いリラックス効果が得られます。「心地良い」と感じる40°C前後が目安です。蒸しタオルやホットアイマスクの使用が特に有効で、蒸気は乾いた熱よりも熱伝導率が高く、深部まで効率的に温めることができるため推奨されます。

対策② 炭酸入浴で自律神経の調整

ぬるめのお湯に炭酸系入浴剤を加え、10～20程入浴する習慣は心身のリラックスに最適です。38～40°Cの湯温は、体温や血圧を穏やかにし副交感神経を優位に導きます。理想は週5日以上の継続で、自律神経のバランスを整え、身体を休息モードへと移行させる高い効果が期待できます。

対策③ 加温ケアによる睡眠の質向上

入眠を円滑にするには副交感神経を優位にすることが大切です。就寝前に目元・首元を加温することで血流が改善されます。手足から放熱が進むと深部体温が低下しスムーズな入眠が促されます。併せてハーブティーや音楽を取り入れ、心身を休息モードへ切り替えるにもオススメ！