

ふれあい通信

第439号

発行

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
TEL 079-222-4212
FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

季節の変わり目の体調不良

季節の変わり目に、「なんだかだるい」「疲れがとれないな」と感じたことはありませんか？季節の変わり目に起こる不調は「気象病」「天気病」などと呼ばれることがあります。夏から秋の季節の変わり目では、

- ・朝晩や日ごとの**気温差**
- ・台風の大雨などによる**気圧の変化**

に加え、**夏の間の疲労の蓄積**により、体調不良になりやすいと言われています。



また、**自律神経**のバランスが乱れてしまうことの影響も大きいです。

出てくる体の不調には、

頭痛、肩こり、関節痛、めまい、倦怠感、

不眠、肌荒れ、鼻づまり

などが挙げられます。



自律神経には、体の活動時に活発になる交感神経と、安静時に活発になる副交感神経があります。

気象病を予防しましょう!!

これらを予防するために以下のことが大切です。



・睡眠の質の向上

・栄養バランスの良い食事

↓タンパク質やビタミン

B1を積極的に摂取する。

タンパク質が多い食材

(豚ヒレ肉、牛モモ肉、鶏さ

さみ肉、魚、牛乳、チーズ)

ビタミンB1の多い食事

(豚肉、卵、豆腐、玄米、枝豆

納豆)

・ストレスをためない

★クイズ★

1 「笑い」の健康効果は？

① カロリーの消費のみ

② 免疫力が上がる

③ 特に効果はない

2 快眠のためのお風呂の

温度は？

① 42度以上のあつめ

② 水風呂

③ 38～40度のぬるめ



答えは一番下に
あります！

福祉総合 相談

専門のワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス 相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

0120-108-999 (通話料無料)

答え 1:② 作り笑いでも効果あり。 2:③ 熱すぎると交感神経を刺激して目が覚めてしまう。