

ほうかつ健康だより 清寿苑 9月

令和4年9月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

1日の気温差が大きい季節です。
体調くずしていませんか？



気温の変化が大きいと、体温調節を過剰に行い、**自律神経のバランスが乱れ**、臓器に大きな負担がかかったり、体が疲れやすくなります。大きな気温の変化に体がついていけない状態となり、上記のような不調が現れやすくなります。

自律神経の乱れを整えよう～質の良い睡眠を～

運動習慣

運動習慣がある人には不眠が少ないそうです。

1回の運動だけでは効果は弱く、習慣的に続けることが重要です。

効果的なのは夕方（就寝3時間くらい前）ですが、ライフスタイルに合わせてまずは運動する習慣を持ちましょう。ウォーキングなどで汗をかくことで自律神経をきたえることができ、筋力をつけることで冷えにくい体になります。



日光を浴びる

起床後、すぐに太陽の光を浴びることが大切です。

日光を浴びると体内リズムが正常に戻され、

睡眠を誘う「メラトニン」が正常に分泌され、夜に眠りやすくなります。



自律神経の乱れを整えよう～からだを温める～

胃腸の冷やしすぎは NG
体を温める飲み物や食材を



冷えは血行不良を引き起こし、胃腸の機能低下、食欲不振や消化不良へと悪循環に陥ります。冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎには注意し、体を内側から温めてくれる食べ物や飲み物がおすすです。

(生姜などを使ったホットドリンクや土の中で育つ根菜類など)

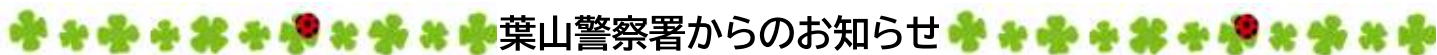
また、高齢者は筋肉が落ちやすく増えにくいので意識してたんぱく質を摂取し、冷えにくい体を作っていきましょう。

入浴

体を温めることは疲労回復に効果的です。

血行も良くなり、身体に溜まった疲労物質の
解消にもつながります。入浴は副交感神経を
活性化するのに効果的で、体を温め一時的に

体温を上げることで、寝つきをよくすることも期待できます。



架空料金請求詐欺の被害が発生！！

8月中旬、当署管内に居住の被害者がパソコンのサポートサービスの職員をかたる犯人の指示を受けて電子マネーカードを購入し、騙し取られる架空料金請求詐欺の被害がありました。

電話の相手から、「コンビニに売っている電子マネーカードを
購入して、裏に書いてある番号を教えてください。」と言われたら、
それは架空料金請求詐欺の手口です。

対策1 パソコンで、海外のサイトなどを閲覧しない。

対策2 パソコンから異常音やメッセージが表示されても、
表示された番号には電話せず、家族、警察等に相談する。

対策3 表示された電話番号をインターネットで検索する。

増ふえてます
コンビニばち払い
詐欺手口さぎてぐち

