

のどか通信

令和 3 年 6 月



お知らせ

7 月、8 月は
『後期高齢者医療費被保険者証』
『介護保険負担割合証』 の更新月です。

新しい受給者証、保険者証が届きましたら、
確認させていただきますので、担当看護師に
お知らせください。

～体調不良に要注意！ 梅雨の時期の健康管理について～

ジメジメと蒸し暑い季節は、体調不良に陥りやすいのは
ご存じですか？元気で健康的にいられる体調管理のコツを
お教えします！



梅雨の体調不良の原因と症状

①気温の寒暖差が激しいことが多いため

晴れて暑い日もあれば、雨で肌寒い日もあったりと、昼夜の寒暖差
が大きいことで、体がストレスを感じ、つかれやすくなるといわれて
います。

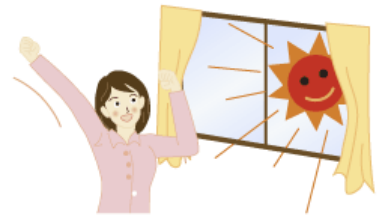
②低気圧や雨で薄暗い日が続くため

低気圧や明るい日の当たらない日が続くことで、体を休みモードに
する「副交感神経」が優位になり、だるさを感じることがあるといわ
れています。

《出やすい症状》

だるい、疲れやすい、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振、肩こり など

曇りや雨の日でも、太陽の光は地上に届いていますので、朝はカーテンを開けましょう



➡ 梅雨を元気で乗り切るポイント

・規則正しい生活と良質な睡眠

寒暖差が大きいことでストレスを感じ、疲れやすくなるといわれています。自律神経のバランスを整えるため、しっかり休養し、規則正しい生活をしましょう。

・適度な運動

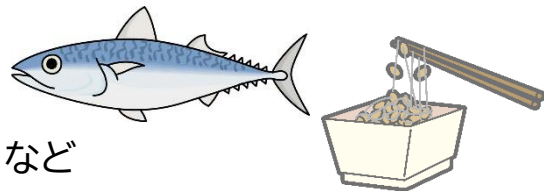
雨が続き運動不足になることで、血のめぐりが悪くなり、老廃物などが体に溜まりやすくなります。家の中で簡単にできるストレッチなどをするのがオススメです。

・疲労回復に有効な「ビタミン B 群」を摂る

エネルギー産生に必要な栄養素で、不足すると疲労物質が蓄積されやすくなるといわれています。

《ビタミン B 群を多く含む食材》

豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆 など



・ストレス対策に効果的な「ビタミン C」を摂る

抗ストレス作用を持つホルモンの合成に不可欠なため、しっかりと摂取することが大切です。

《ビタミン C を多く含む食材》

れんこん、ブロッコリー、いちご、柿 など

