

## 春の不調に注意!!

寒かった冬も終わり、少しずつ暖かくなってきました。

いろいろな活動もしやすくなっていく時期ですが、「どうも体調がすぐれない」「なんだか気持ちがすっきりしない」などという経験はありませんか？

この原因は…



朝晩の寒暖差

自律神経の乱れ



環境の変化



## そんな春の不調を乗り切るコツ!



### ① 毎日決まった時間に起きて、朝ごはんを食べましょう

→自律神経を整えるビタミン(果物・緑黄色野菜・ナッツ類など)、カルシウム、ミネラルを摂るようにしましょう。

### ② ストレスを解消させましょう

→ストレッチやウォーキングなどで身体を動かし、気分転換を図ると心身がリフレッシュできます。

### ③ 温度調節のしやすい服装にしましょう

→簡単に着脱できる薄手のシャツやカーディガンなどを重ね着しましょう。カイロ常備もお勧めです。

### ④ 良質な睡眠をとりましょう

→就寝前に目元や首元を温める、温かい飲み物を飲む、音楽を聴くなど、リラックスできる工夫をしましょう。

## 認知症サポーター養成講座を受講してみませんか?

### 認知症サポーターとは?



認知症はどんな病気なのか、認知症のある方や、そのご家族はどのような気持ちになるのか、なぜ地域で支えることが大切なのか等を学ぶ講座です。

何かを特別にする人ではなく、認知症について(症状や接し方など)を正しく理解し、認知症のある方やご家族を温かく見守る「**応援者**」です。

認知症は誰もがなり得る病気です。認知症になっても、誰もが住み慣れた地域で暮らし続けられるように**認知症サポーター養成講座**を受けてみませんか?

地域住民、一般企業、小学生、中学生、高校生等々、どなたでも受講できます。

(受講希望者5名以上で申し込みが可能です)

詳しくは包括支援センターまでお問い合わせください。



# 日頃から災害時への備えが大切です！

日本各地で地震が発生しています。普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していったり、避難時の持ち物を準備するなど、備えておくことが大切です。



非常時の持ち物（例）を確認してみましょう！

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料                    | <input type="checkbox"/> 飲料水  |
| <input type="checkbox"/> 薬                     | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 着替え                   | <input type="checkbox"/> 貴重品  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                  | <input type="checkbox"/> ラジオ  |
| <input type="checkbox"/> マスク・アルコール消毒などの衛生用品 など |                               |



- 特に**お薬手帳**は、何の病気でどの薬が必要であるかを把握する目安になるため、忘れずに持ち歩くと安心です。

## 知っていますか？安心キット

救急安心キットは、かかりつけ医や飲んでいる薬の情報や緊急連絡先などを保管します。急病などで救急車を呼んだ時に適切な処置を行うことができます。

### 配布対象者

- ① 65歳以上になる高齢者のみが在宅している世帯の方
- ② 家族と同居しているが、日中1人になることが多い高齢者、障がい者及び65歳未満でも健康に不安がある人

### 配布方法

- ① の方は地区の民生委員が順次訪問し、配布します。
- ② の方は各総合支所市民サービス課窓口で申請後、その場で配布します。

### 設置場所

救急隊員の方が見つけやすいように**冷蔵庫内の手前**に置くようにしましょう。



## 編集後記

新年度が始まり少し経ちましたが、皆さんは何か新しい変化などはありましたか？私は、娘が幼稚園に入園しました。新しいリュックや今まではなかったお弁当を持って楽しそうに通う姿を見ると、たくましく成長したと感じます。来年は息子が小学生になるので、変化が続きますが嬉しいことだと頑張りたいと思います。今回の記事にもありますが、春は変化の時期で身体と心のバランスを保つのが少し難しくなります。清々しく毎日を過ごせるよう、暮らし方に気を付けていきましょう。

お問い合わせ・相談は…

栗原市築館・志波姫  
地域包括支援センター  
(志波姫総合支所 2階)

電話：0228-24-8080

開設日：月～金曜日（祝日休）  
開設時間：8：30～17：15