

春ですよ



□ 春にはこんな裏の顔が



- 「日中は暖か、朝晩は冷え込む」など、寒暖差が激しい季節です。
- 天気がコロコロ変わる、気圧の変化が激しい季節です。
- 昼が長くなるにつれて、睡眠不足になりがちな季節です。
- 人の移動や制度の変更など、環境の変化によるストレスが増える季節です。

□ 体調の変化にご注意ください

- | | |
|------------------|-------------|
| ■ 食欲がない | ■ 全身の倦怠感がある |
| ■ なかなか眠れない(睡眠不足) | ■ 便秘や下痢が続く |
| ■ 耳鳴りやめまいに困っている | ■ むくみが気になる |
| ■ 動くたびに関節が痛い | ■ よく熱をだす |



□ 春を健康に過ごす5つのポイント

1. 食事は、栄養バランスに気を付けましょう (アドバイス) 一品を増やしましょう
2. 積極的に体を動かす機会を作りましょう (アドバイス) 家の外に出ましょう
3. ストレスをためていませんか (アドバイス) 1日に5人とお話ししましょう
4. 入浴は、湯船に浸かって (アドバイス) ぬるめのお湯に10分以内です
5. 十分な睡眠時間を確保しましょう (アドバイス) 寝るときは部屋を暗くして

介護に関する
お困りごとや
ご相談は、
お気軽に

料金は
かかりません

在宅介護支援センター ルーエハイム
担当： 林 田中 福本



059-372-3811

鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地

来所・訪問は、平日 8:45~17:30