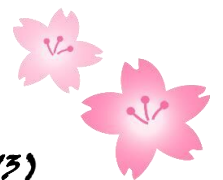




南大分ほうかつだより



令和8年春号 (vol.13)



春の訪れとともに、新しい年度が始まりました。

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らし続けられるよう、介護・健康・生活に関するさまざまな相談をお受けしています。

「介護が必要になったらどうしたらいいの?」「最近物忘れが気になる」など、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

本号では、地域包括支援センターと「春バテ」についてご紹介しています。ご参考になれば幸いです。



地域包括支援センターとは?

①地域包括支援センターはこんなところです

- ・高齢者のための総合相談窓口です
高齢者の方の「困った」「どうしたらいい?」を一緒に考える場所です
- ・保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が対応します

②こんな相談をお受けしています

- ・介護保険の申請やサービスの利用について
- ・認知症や物忘れに関する心配
- ・高齢者福祉サービスの利用について
- ・介護予防に関する取り組みについて



③安心してご相談ください

- ・相談は無料です
- ・秘密は守られます
- ・ご本人だけでなく、ご家族や地域の方からの相談も可能です

④お困りの際はまずはご連絡ください

- ・「こんなこと聞いてもいいのかな?」と思う内容でも大丈夫です。
お気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。

※職員訪問中で不在のこともあります。来所でのご相談をご希望の際は事前のご連絡をよろしくお願いいたします。お電話や職員がご自宅に訪問させて頂いてのご相談も受け付けております。



春の不調の原因は？春バテに要注意

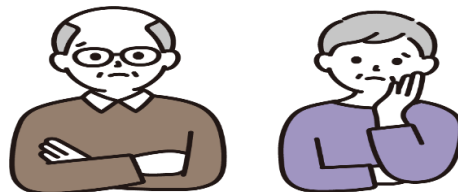
春バテとは？

春バテは医学的な病名ではなく、春先特有の気候変化や生活リズムの変化によって引き起こされる体調不良の総称です。

春は1年のうちでも寒暖差が大きいため、体が気温の変化に対応しようと交感神経を活発に働かせます。この交感神経の働きで体の緊張状態が続くと、自律神経が乱れ、春バテの症状が起きやすくなります。

春バテの症状には以下のようなものがあります。

- ・全身のだるさ・疲労感
- ・食欲不振・胃腸の不調
- ・慢性的な頭痛・肩こり
- ・集中力の低下・意欲の低下
- ・睡眠の質低下



自律神経の乱れを引き起こす要因

自律神経の乱れを引き起こす要因には、「自然環境の変化」と「生活環境の変化」があります

～自然環境の変化～

急激な気温や気圧の変化
花粉・PM2.5などアレルギー物質の増加
日照時間の変化による体内時計の乱れ

～生活環境の変化～

新生活のスタート
運動不足や不規則な食事
ストレスの蓄積

春バテを予防と対策 一緒に取り組んでいきましょう！🌸

規則正しい生活：毎朝同じ時間に起床し、日中は日光を浴びる時間を作りましょう。

朝食は起床後30分以内にとるようにし、食後は軽い体操やストレッチで体を目覚めさせてください。夕食は就寝の2～3時間前までに済ませ、最低でも7～8時間の睡眠時間を確保しましょう。

適度な運動習慣：軽い運動を継続的におこなうことで、自律神経のバランスを整えることができます。ウォーキングやストレッチなど、無理のない運動から始めるのがおすすめです。

バランスの摂れた食事：春バテ予防には栄養バランスのとれた食事をとることが欠かせません。以下の栄養素を意識的にとり入れることで、健康的な体づくりが目指せます。

ビタミンB（疲労回復） **ビタミンC（免疫力向上）** **たんぱく質（体力維持・回復）**
食物繊維（腸内環境改善）



発行者：南大分地域包括支援センター

住所：大分市羽屋4丁目1番68号

キクチテナントビル103号

電話：573-6688 FAX：573-6747

《開所時間》 月～土 8：30～17：00

《休み》 日曜日、年末年始（12/30～1/3）