

いきいき！ちいき！通信

令和6年3月
弥生

お問い合わせ：

北秋田市北部地域包括支援センター

北秋田市花園町 16 番 1 号 0186-67-8020

春の暖かさが待ち遠しい季節となりました。

毎日の気温差に体調など崩されないよう、ご自愛ください。

3～4 月の行事紹介



心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館	3/11(月)	4/8(月)
七日市公民館	3/12(火)	4/9(火)
沢口公民館	3/14(木)	4/11(木)
七座公民館	3/8(金)	4/12(金)
坊沢公民館	3/18(月)	4/15(月)
栄公民館	3/28(木)	4/25(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30



認知症カフェ

「まちかどカフェ」

○参加者の交流、
認知症についてのお話や体操等

3/13 (水) 4/17 (水)

10：00～11：30

コムコム 2階 創作スタジオ

介護者ほっとカフェ

「くーらーくーる」

○情報提供、介護相談、語らい等

3/19 (火) 4/16 (火)

10：00～11：30

コムコム 2階 創作スタジオ



どの行事も参加費無料、申し込み不要です。ぜひお越しください！

季節の変わり目に気をつけたいこと

季節の変わり目に体調が優れないときありませんか？それは自律神経の乱れが原因です。特に冬から春の変わり目は気温、気圧の変動が大きいです。そのために、体温調節の役割を担う自律神経が過活動の状態となり、身体が極度の疲労状態となってしまうのです。また、歳を重ねると汗を出す汗腺が小さくなり汗をかきにくくなるため、より体温調節が難しくなります。

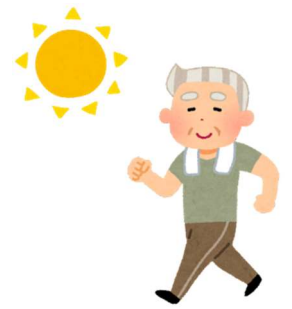
◇季節の変わり目に起こりやすい症状



- ・頭痛、眠気
- ・食欲不振：体力低下や栄養失調のほか、内臓の働きが悪くなり慢性的な心身の不調につながる
- ・全身のだるさ：筋力、視力、注意力の低下から転倒につながる

◇自律神経のバランスを整えるためにやると良いこと

- ・規則正しい生活：起床後にカーテンをあけて日光をあびる
- ・栄養バランスのとれた食事
- ・適度な運動で体力をつける：過度な運動は逆効果！
- ・身体を内側からあたためる：自律神経の乱れは冷えにつながる



40°Cのお風呂に10分程度



◇ポイントはセロトニン

セロトニンとは、脳内の神経伝達物質です。セロトニンの不足は自律神経の乱れにつながります。そんなセロトニンは、日光を浴びる、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、適度な運動で増やすことができます（自律神経のバランスを整えることと同じですね！）

セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれています。幸せホルモンセロトニンが増えることで感情が安定し心のバランスが整う、快眠、食欲の調整（過食や食欲不振を防ぐ）、ストレスの対処といった効果が期待されます。



暖かい季節まであと少しです。セロトニンを増やして、自律神経を整え、体と心を健康にして過ごしたいですね。