

いきいき！ちいき！通信

令和7年

4月

お問い合わせ：

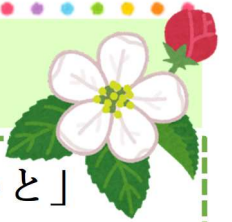
北秋田市北部地域包括支援センター

北秋田市花園町 16 番 1 号 0186-67-8020

ぽかぽかとした春の日差しが眠気を誘います。

朝はきちんと起きていますか？

4～5月の行事紹介



綴子公民館

心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館 4/14(月) 5/12(月)

七日市公民館 4/8(火) 5/13(火)

沢口公民館 4/10(木) 5/8(木)

七座公民館 4/11(金) 5/9(金)

坊沢公民館 4/21(月) 5/19(月)

栄公民館 4/24(木) 5/22(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30



まちかどカフェ

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

4/16(水)：福祉用具紹介

5/21(水)：歌のひととき

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

4/15(火) 5/20(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！

“春バテ”にご注意を！

春は季節の変わり目で体調を崩すことが増えます。気をつけたいのが「春バテ」です。春バテの原因と予防対策を知ることが大切です！

●春バテの症状（一つでも当てはまれば春バテかも？）



- 理由はないが、体がだるい
- 朝、起きるのがつらい
- 昼間も眠くなってしまう
- イライラして落ち着かない
- 寝つきが悪く、眠りが浅い
- 呼吸がいつもより浅く感じる
- 食欲が落ちている

●春バテの原因

春バテの主な原因は、「自律神経の乱れ」です。交感神経と副交感神経のバランスが崩れると、体調を崩しやすくなります。

春は朝晩の寒暖差が大きく、さらに生活環境が変わることも多いため、自律神経が特に乱れやすい時期です。寒暖差の大きい日が続くと、自律神経がうまく働かず、体調不良の原因になります。

●春バテを予防・対策する4つのポイント

①バランスのよい食事を3食しっかりとる

- ・ビタミン：豆類、乳製品、カツオ、マグロ
- ・カルシウム：豆類、乳製品、緑葉食野菜、大豆製品
- ・タンパク質：魚介類、肉製品



②入浴する

ぬるめのお湯にゆっくり浸かる



③質のよい睡眠をとる

朝起きてから太陽の光を浴び、適度な運動をする



④冷え対策に取り組む

薄着を避け、首や足元を温める



自律神経は体の機能を保つために24時間ずっと働き続けてくれています。自分の身体をいたわり、身体が喜ぶ生活習慣を身につけて、春バテに負けず、元気に健康な毎日を過ごしましょう！

