

アクール若狭まねび通信 No.4

発行者：福井県小浜市大手町 2-2

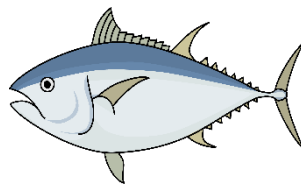
介護老人保健施設アクール若狭



こんにちは。アクール若狭です。3月に入り梅の花が咲き始め春を思わせる光景を目にするようになりました。寒かった冬から暖かい春に…。なんだかワクワクしますが、この「季節の変わり目」体調を崩しやすく気を付けなくてはなりません。そもそも「季節の変わり目」は何故、体調を崩しやすいのか。一言で言えば気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる「自立神経の乱れ」によるものです。

高齢者の体調の変化に気を付けて！

特に高齢者は、加齢により体温を調節する機能が低下しているため寒暖差に適応することが難しくなっています。しかも自覚症状が乏しく、自身の体調の変化を見逃してしまいがちです。家族の方が気にかけることで大事に至らないことがあります。



肉、魚（マグロ、サンマ、カツオ）、大豆、バナナは神経の働きを正常に保つ働きを持っているので日常的にしっかり摂るように心がけて下さい。また、牛乳や煮干しはイライラした気持ちや興奮を抑えて眠りにつきやすくする働きがありますし、きのこ類、魚介類、卵は免疫力向上だけでなくカルシウムの吸収が良くなります。

皆様が健康でありますように…。

2022年3月