

保健師だより

梅雨の時期の過ごし方

体は気圧の変化に敏感です。梅雨時期は低気圧の日が長く続く上に、気温の急激な変化や高い湿度、日照不足などの複数の天候ストレスが加わることで、普段よりも自律神経の働きが乱れやすくなります。

梅雨の時期に起こりやすい体調の変化

- ・気分の憂鬱さ
- ・風邪をひきやすい
- ・肩こりや腰痛
- ・体のだるさや疲れ
- ・頭痛や食欲不振
- ・関節痛や神経痛



栄養バランスの良い食事をとる

疲れをためないためにタンパク質、活動のエネルギーとなる炭水化物や体の調子を整えるビタミン・ミネラルもバランスよくとるようにしましょう。特にタンパク質不足になると、免疫力の低下にもつながり、梅雨のだるさから夏バテになるので注意しましょう。

梅雨を乗り切る 対策



水分は適量を守る

水分を摂りすぎることは、体温を低下させ、内臓機能の働きも低下させます。水分摂取は適度な量(1日約1~1.5ℓ)を守りましょう。

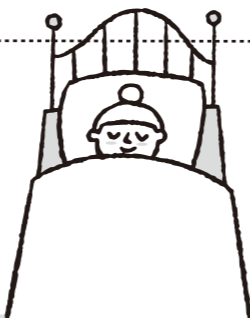
こまめな体温調節を行う

体が冷えると血流が悪くなり、自律神経の乱れを悪化させてしまうことがあります。羽織りものを準備し、体が冷えすぎないように気をつけましょう。



梅雨時期の体調不良を放置してしまうと、過酷な暑さの夏を乗り切る体力が不足してしまいます。

夏を元気に過ごすためにも、梅雨時期に体調を崩さないよう、十分な睡眠や休息をとりましょう。



規則正しい生活リズムで過ごす

1日の生活リズムを乱さないことが大切です。できるだけ起床時間は一定にし、起床後は日光を浴び体内時計をリセットしましょう。



ストレスをためこまない

ストレスをためこむと、自律神経の働きが乱れやすく、不調が現れやすくなります。上手な発散方法を見つけていくことが大切です。

健康長寿のまちづくり

認知症予防のために

認知症はさまざまなリスク因子が重なり合い、進行するといわれています。

認知症の症状は、一定の速度で進むとは限らず、環境や体調の変化などにより急激に進むこともあるため、注意が必要です。



認知症のリスクを高める要因と対処法

生活習慣病

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は動脈硬化を進行させ、認知症のリスク因子となります。動脈硬化は加齢とともに進行するため、若いうちからの予防が重要です。健診などで生活習慣病を指摘された場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

偏った食生活

肉の脂身、菓子パン、バター、マーガリンなどの過剰摂取は認知症発症リスクを高めます。魚、野菜、果物、未精製の穀物(全粒粉、玄米など)、ナッツ類などをバランスよく摂取する地中海食は認知症予防に効果があるとされています。食生活を見直すことも重要です。



運動不足

運動習慣のない人に比べて、定期的な運動をしている人は認知症の発症リスクが低いとされています。有酸素運動は特に効果的です。



飲酒、喫煙

飲酒量が多くなるほど脳の萎縮が進行するという研究結果があります。アルコールの過剰摂取は脳にダメージを与え、認知機能を低下させます。逆に少量のアルコールは認知症の発症を抑える効果があるといわれています。

タバコは認知症の大きなリスク因子ですが、禁煙すれば認知機能低下を抑えることができます。高齢期からでも遅くないので、禁煙しましょう。

閉じこもり

社会参加の機会が減り、人との交流が不足すると認知機能も低下します。今までの経験を活かしたボランティア活動などで、交流する機会を増やしましょう。



認知症の進み方は個人差が大きいといわれており、本人の心身の状況や周囲の環境に影響を受けやすいとされています。できることから始めてみませんか。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)



豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は

あんしんねっと



「医療機関を探したい」 「介護事業所を見つけたい」 そんな時にご活用ください。