

# ケアマネ便り

令和6年

# 春



山形村社会福祉協議会  
居宅サポートセンターいちいの里  
上條・芝山・横川



気温が上がり、ぽかぽかと過ごしやすくなる春。気持ちよく過ごせる季節と思いきや、春は高齢者にとって体調の変化が起こりやすい季節ともいえます。朝の目覚めが悪く倦怠感やめまいがすることはありませんか？朝晩と日中の寒暖差があることや気圧の変化、日照時間の変化で自律神経が乱れ、心身に不調をきたす「春バテ」かもしれません。今回は、春先に起こりやすい春バテの予防法についてご紹介します。

## 春バテの症状

- 身体がだるい
- 朝起きるのが辛い
- イライラし落ち着かない
- 寝つきが悪く眠りが浅い
- やる気が出ない
- 食欲があまりない
- むくみ
- 関節の痛み



## 春バテの予防 4つのポイント

①バランスのよい  
食事を意識する



②入浴でリラックス！  
ストレスを軽減する



③質の良い睡眠をとる ④適度な運動をする



春バテ。この症状・・・うつ病に似ていませんか？季節の変わり目に悪化する方が多いです。ちょっとした疲れでも無理をせず休養したり、リフレッシュして季節の変わり目を元気に乗り越えていきましょう！

今年度よりケアマネ便りを発信していきますので、色々な情報を楽しみにして下さいね！



私のリフレッシュ方法は愛犬と遊ぶこと。・・・本当は美味しいお酒を飲むために、おつまみを作ることです(笑)