



札幌市委託事業  
みんなで心とからだの健康づくり



# 介護予防センター北栄 介護予防教室のご案内

すこやか倶楽部		転倒予防教室	
<b>介護予防センター 北栄 2階</b> 北23条東15丁目 5-26昌栄堂ビル内	<b>北32条会館</b> 北32条東2丁目 1-31	<b>北栄会館</b> 北25条東7丁目3-18	
<b>申し込み不要です！</b>			
<b>4月12日(金)</b> 10時～11時 足指鍛えてバランス力向上！ <b>足指力測定と 足指トレーニング</b> 講師：介護予防センター 	<b>4月17日(水)</b> 10時～11時 <b>睡眠とストレス 講話</b> 講師：札幌ヤクルト販売 	<b>4月26日(金)</b> 10時～11時 自宅で出来る <b>体操を学ぼう</b> 講師：オリンピア整骨院 渡邊智弘様 	<b>4月10日(水)</b> 24日(水) 10時～11時 ・タッピー体操 ・セラバンド体操 ・ステップ運動 
<b>5月10日(金)</b> 10時～11時 楽しく学ぼう！ <b>消費者被害講話</b> 講師：札幌消費者協会 	<b>5月15日(木)</b> 10時～11時 床上のカーリング <b>カーリンコン</b> 講師：北海道カーリンコン協会 	<b>5月24日(金)</b> 10時～11時 <b>睡眠とストレス 講話</b> 講師：札幌ヤクルト販売 	<b>5月 8日(水)</b> 22日(水) 10時～11時 ・タッピー体操 ・セラバンド体操 ・ステップ運動 

【お問い合わせ】

**介護予防センター北栄** ☎ **751-1294**

(平日8:45～17:15)

介護予防センター北栄ホームページからもご案内が見られます！





# かよるん通信



令和6年3月発行

第6号

## 季節の変わり目は「春バテ」に要注意！

3～5月は、気圧の変化や気温の変化による寒暖差が大きくなる季節です。寒暖差に身体が対応するために自律神経のバランスが崩れ、心身に不調をきたすことを「春バテ」といいます。

春になると、朝起きるのがつらい、イライラして落ち着かない、寝付きが悪く眠りが浅い、やる気が出ない、食欲が出ないといった症状が出たことはありませんか？

1つでも当てはまった方は「春バテ」の可能性ががあります。

### 春バテを解消する4つのポイント

#### ●バランスのよい食事をとる

噛む動作によって、脳は安らぎを感じると言われています。食事は栄養バランスの整った食事を1日3回しっかり摂りましょう。



#### ●質の良い睡眠をとる

- ①寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
- ②朝起きたら、太陽の光を浴びる
- ③コーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は就寝4時間前までに
- ④就寝前はテレビ画面を見ない



#### ●入浴をしてリラックス

お風呂に浸かると副交感神経が働いてリラックスした状態になり、血行もよくなることから自律神経の乱れが整います。



#### ●寒暖差対策

春バテを予防するには、気温差による影響をできるだけ防ぎましょう。服装に細かく気を配り、うまく体温調節をすることで身体が温まって血流が良くなり、副交感神経が優位になり乱れた自律神経の改善効果が期待できます。

