

すこやかメモリー

高齢者が特に気をつけたい春バテとは？春バテの予防・対策



春は季節の変わり目で昼と夜の寒暖差が大きく、体調を崩すことも増えます。その中でも気をつけたいのが「春バテ」の症状です。春バテの予防と対策を知り、毎日を元気に過ごしましょう。

春バテとは

春先に以下のような症状が出ることはありませんか？

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

これらの症状にひとつでも当てはまった場合、春バテに当たっているかもしれません。

春バテの原因

春バテの原因は「自律神経の乱れ」にあり、春は季節の変わり目で寒暖差が大きく、自律神経が特に乱れやすい季

節でもあり、高齢者の場合、自律神経を含めた多くの体の機能が若い頃に比べて落ちてしまっています。そのため、自律神経が乱れやすく、春バテになり体調を崩してしまうことが増えるのです。

春バテ予防・対策

・ 1日3食、バランスの良い食事を

栄養バランスの良い食事を1日3食しっかりと摂りましょう。偏った食事は春バテの原因のひとつでもあります。朝食をしっかりと食べることで腸が刺激され、体内時計が整い、自律神経を整えるのにも役立ちます。

・ 質の良い睡眠

質の良い睡眠には疲労回復効果が期待できます。就寝前に目の周りや首を温めるのも効果的です。

・ 適度な運動

体を動かすことで、血流の

改善や代謝を上げ冷え防止効果が期待できます。また、ストレッチ解消にもなるでしょう。運動は自律神経のバランスを整えるのに非常に役立ちます。

無理をせず自分にできることから取り組み、季節の変わり目の体調不良に対処して健康に過ごしましょう！



今月の無料法律相談

月形町では、毎月弁護士による無料法律相談を開催しています。なお、前日までの事前申込が必要です。

開催日時 4月9日(水) 午後1時00分から午後2時30分まで

開催場所 月形町交流センター

相談内容 相続、離婚、金銭貸借、損害賠償問題など

事前申込期限 4月8日(火)まで

事前申込先 保健福祉課地域福祉係（保健センター内）

☎ [011-5331155](tel:011-5331155)



保健センターからのお知らせ

戸籍の窓

こんにちは よろしく

2月27日
かなざわ
金澤

みやこ
都 大輔・桃子
(南耕地2)

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●亡き夫の生前のお礼として
福居 正子 様(市北4)
(故正憲様)

●亡き夫の生前のお礼として
佐藤 トキエ 様(新宮1)
100,000円 (故博次様)

フォトコンテストの グランプリ決定

月形観光協会が主催している「つきがたフォトコンテスト2024」のグランプリが決定しました。

今回の応募テーマは、「道の駅275つきがた」で、昨年リニューアルオープンを果たした道の駅を撮影した作品がたくさん寄せられました。フォトコンテスト表彰作品の詳細は、5月号の折込みでお知らせする予定です。



つきがたフォトコンテスト2024グランプリ作品

今月の『ネットワーク月高』

- ・令和6年度卒業式
- ・救命救急講習
- ・探究まとめ発表会
- ・見学旅行 (2年生)



図書館だより

新着図書
「親への小さな恩返し」
田中 克典 著

育ててくれた親への感謝の気持ち、とてもひとことで言い尽くせるものではありません。毎朝5時に起きてお弁当を作ってくれた母。いつも夜遅くまで働き、「疲れた」と言いながら休日には遊園地に連れてってくれた父。それがどんなに大変なことで、親が子どもにどれほどの時間と労力を注いしてくれたか、大人になった今はわかります。親が自分に

開館日
毎週月～土曜日
開館時間
午前10時～午後6時
貸出
午後5時30分まで

「今日、誰のために生きる？」
中山 七里 著

「いしばしなおこのニッポンの折り紙」
いしばし なおこ 著

「そうだ！ヒグチさんに聞いてみよう」
樋口 恵子 著

「60代、不安はあるけど、今が好き」
岸本 葉子 著

新着図書
「昇昇」
今野 敏 著

初心の業
堂場 瞬一 著

「ピボクラテスの困惑」
中山 七里 著

してくれたことの数々を思い出すと、胸が熱くなります。その感謝の気持ちを、ちゃんと親に伝えましょう。

休館日

4月 6日、13日、20日、27日、29日
5月 3日、4日、5日、6日、11日、18日、25日

古本市

【開催日時】
4/26(土) 10:00～12:00
図書館や家庭で不要になった本を無料で持ち帰りいただけます。冊数制限はありません。この機会にぜひ図書館にご来館ください。
※本を入れるための袋などをお持ちください

おはなし会

おはなし会を開催します。絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。

ぜひお越しください！
開催日 4月26日(土)
時間 10:30～11:10
場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 53・3677

有料広告を募集します

広報つきがたであなたの会社をPRしてみませんか？申込・詳細についてはQRコードからご確認ください。



今月の表紙

3月11日、月形中学校で、卒業証書授与式が挙行されました。21名の生徒が校長から卒業証書を手渡されました。式の最後には、全校合唱を披露し、会場からは大きな拍手が送られていました。多くの来賓の方々や保護者の方に見送られ卒業生はそれぞれの路に向かって、思い出がたくさん詰まった学び舎を後にしました。