

わかば通信

5月



第20号

令和4年5月1日

わかば居宅介護支援事業所

TEL 098-850-5516

5月は春から初夏への季節が移り変わりますね。又、イベントも多い月です。そう、GWもこの時期です。皆さんはどう過ごされましたか？お出かけされる方も家でのおんびりされる方も、マスク手洗いをして楽しんで下さいね。

梅雨の時期は要注意

5月といえば梅雨の時期がやってきました。

どんよりとした天気が増え、低気圧が続いたり、天気や気温が不安定になるこの時期、なんとなく体調が悪くなりがちの人が増えます。

又、偏頭痛を引き起こす原因となったり梅雨の時期はいつも以上に体調に気をつける必要があります。

そんな梅雨時期の不調を少しでも改善する方法をお伝えします。

●朝食はしっかりと！

一日中どんよりした天気が続くと、体内時計はどんどん狂ってしまいます。

きちんとリセットする為にも朝起きたら朝食は食べるようにしましょう。

朝食を食べると、腸を刺激することにもなり、便秘にも効果があります。

食欲がない方でも、バナナやヨーグルトなど少量でも口に入れることが大事です。

●日中は体を動かすことを意識してみましょう。

雨だと、家の中で過ごす事が多くなると思いますが、家の中でもストレッチをしたり、できるだけ体を動かす事を意識しましょう。

軽いストレッチや運動で血行よくなり腰痛予防にも繋がります。

晴れている日には太陽の光を浴びるようにしましょう。



●体を冷やさない

梅雨の時期は思ったよりも体が冷えています。

気温や湿度、気圧の変化に体が追い付かず、自律神経が乱れてしまいます。

体を冷やさない為に、冷たい物を控える、上着を一枚羽織る、できれば足湯等もおすすめです。

心身ともにリラックスさせてあげることで、質の良い睡眠に導入しやすくなります。

いかがでしたか？皆さん上手に対処法を見つけて、梅雨の時期を気持ちよく過ごせるといいですね！