

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口

令和6年7月



練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590



みなさん夏バテしていませんか？



夏バテとは・・・

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。

私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。しかし、真夏の室内外の温度差を繰り返すことによって、自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は、体内のさまざまな機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、いわゆる夏バテの症状が出てきます。

予防するには・・・



①温度差、体の冷やし過ぎに注意

室内外の温度差が大きかったり、出入りが多いと、自律神経が乱れやすいです。エアコンの温度調節に注意が必要です。



③質のよい睡眠

朝は日光を浴びて、体内時計を整え質の良い睡眠へとつなげましょう！

②栄養バランスのよい食事

夏は食欲が低下し、冷たい麺類など炭水化物に偏りがちです。糖質をエネルギーに変えたり、疲労回復の役割をもつビタミンB群の摂取を心掛けてみましょう！



7月予定

日付	毎月	時間・場所	活動名
11日(木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)
12日(金)	第2(金)	10:00~10:50 (むつみ台集会所)	ひかりサロン
12日(金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操しようの会
12日(金)	第2(金)	14:00~16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会
23日(火)	第4(火)	10:00~11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会
10日(水) 24日(水)	第2(水) 第4(水)	14:20~15:20 10日 (田柄特別養護老人ホーム) 24日 (田柄地域集会所)	体操教室
27日(土)	第4(土)	1部 14:00~ 2部 15:00~ (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェたがら

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問い合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。