

# たまたまばこ

発行  
 社会福祉法人敬友会  
 邑久在宅介護支援センター  
 邑久町箕輪266-1  
 0869-22-9503

## 春の気持ちのゆらぎを防ごう ～心と体の健康を守るために～

春は新しい環境や生活の変化が多い季節です。入学、就職、異動などの新しいスタートに心が弾む一方で、知らず知らずのうちにストレスをためこんでしまうこともあります。その結果、気分の落ち込みや疲れやすさを感じる「春の気分の不調」に陥ることも…。

### 🌸 「春の気分の不調」とは？

「春の気分の不調」は、季節の変わり目に起こる気分の落ち込みや体調不良のことを指します。特に春は、気温や日照時間の変化、新生活のストレスなどが、影響し、自律神経が乱れやすくなります。その結果、次のような症状が現れることがあります。

- ☑ 朝起きるのがつらい
- ☑ なんとなく気分が落ち込む
- ☑ やる気が出ない
- ☑ 眠れない、または眠りすぎる
- ☑ 食欲の変化（増加または減少）



### 🌸 春の気分の不調を予防するために

#### ☀️ 1.生活リズムを整える

毎日同じ時間に起きる・寝るようにしましょう。特に朝の光を浴びることで自律神経が整い、気分の安定につながります。

#### 🧘 2.適度に体を動かす

軽い運動やストレッチを取り入れることで、心も体もリフレッシュできます。特にウォーキングやヨガは、ストレス解消に効果的です。

#### 🍱 3.栄養バランスの取れた食事を心がける

ビタミンB群やトリプトファンを含む食品（玄米、大豆製品、バナナなど）を積極的に摂取し、心の健康をサポートしましょう。

#### 🛌 4.無理をしすぎない

頑張りすぎると心が疲れてしまいます。自分のペースを大切にし、適度に休憩を取りましょう。

#### 👥 5.周りの人とつながる

1人で悩まず、家族や友人に気持ちを打ち明けることも大切です。気軽に話せる相手がいるだけで、気落ちが軽くなることもあります。

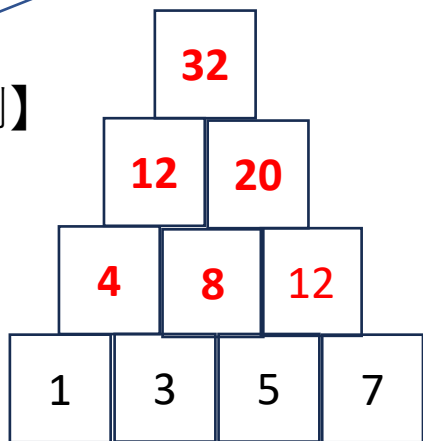
春は新しい可能性に満ちた素敵な季節です。無理をせず、自分に優しくしながら、心地よい春を過ごしましょう

# 【頭の体操】～足し算ピラミッド～

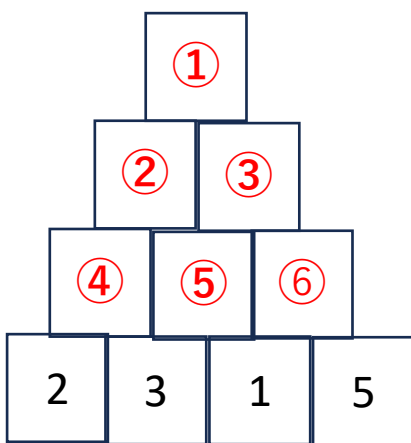
脳いきいき

同じ段の隣同士の数字を足すと、一つ上の段の数字になります。  
 (例) を参考にしながら、①～⑫に数字を入れましょう。

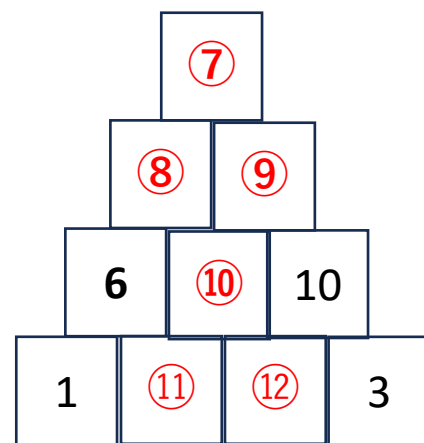
【例】



【1】



【2】



## ほっと一息 温かい飲み物でリラックス 「はちみつ生姜ミルク」

○材料 (1杯分)

- ・牛乳…150～200ml (豆乳でもOK)
- ・はちみつ…小さじ1 (お好みで調整)
- ・すりおろし生姜…小さじ1/2 (チューブ生姜でもOK)

○作り方

1. マグカップに牛乳を入れ、電子レンジ (600W) で1分～1分半加熱する
2. はちみつとすりおろし生姜を加え、よく混ぜる

\* すりごまや黒糖を加えると、栄養&風味がアップしますよ!



## ナーシング体操教室でリフレッシュしてみませんか?

邑久ナーシングはつらつ教室からOB会が立ち上がりました。

日時：毎週火曜日 午前10時から

内容 椅子に座っての体操・レクリエーションなど

対象 市内在住の方 (定員15名) 参加費 無料

問い合わせ・申し込み：瀬戸内市地域包括支援センター

担当：生活支援コーディネーター 0869-24-7718 (直通)



いつまでも元気で過ごすために、ぜひ、ご参加ください!

(お問い合わせ) \*介護に関する事など、お気軽にご相談ください

邑久在宅介護支援センター (瀬戸内市ブランチ相談窓口)

〒701-4253 瀬戸内市邑久町箕輪266-1

(老人保健施設 邑久ナーシングホーム内)

月～金 9:30～17:00 0869-22-9503

