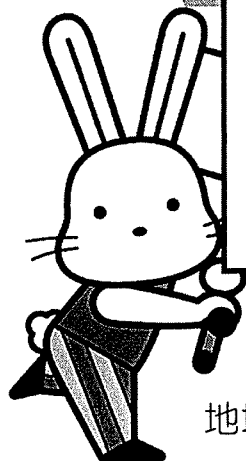


令和6年5月

北信西協議会メンバー 募集しています！



「協議体」とは？

地域に支え合いの輪を広げていくために、地域住民同士
で話し合う場です。

●北信西協議会とは？

(名称：北信西支え合いプロジェクト)



北信西地域の皆さんと福祉の事業所スタッフ、行政、包括支援センターがメンバーとなり、明るく元気になる話し合いの場となっています。2ヶ月に1回程度、定期的に話し合いを行っています。昨年度は施設見学会を企画し、自分が生活している施設のことを知って頂く機会となりました。協議体とは地域の皆さんが主役となり運営されていくものです。地域のために協議体のメンバーとなり話し合いに参加して頂ける地域住民の方を募集しています。

福島市北信西地域包括支援センター (福島市本内字西河原 5-76)



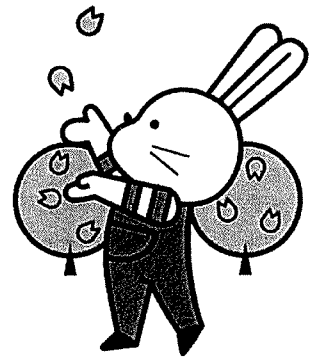
024-552-5544

担当：中村/佐藤

春は自律神経の乱れに注意！

自律神経とは交感神経と副交感神経の2つの神経から成り立ち、互いにバランスを取りながら体の機能を自動的に調整して心身の健康管理を行っている神経です。

春になると、不安定な天候や気温の寒暖差が大きくなることから、自律神経が乱れ、心身の不調につながります。



このような時は要注意！

- めまい・耳なり・立ちくらみが多い。
- 胸のしめつけ、ざわざわする感じがする。
- 気分が落ち着かず、イライラすることが増える。
- お腹の調子が悪く、下痢や便秘が多い。
- いくら寝ても疲れがとれない。
- 顔や手足だけ汗をかく。

自律神経を整えましょう

- 朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう。
- 食事は3食決まった時間にバランスよく食べましょう。
- 軽めのウォーキングや散歩、ストレッチなどを行いましょう。
- 自分なりの心が休まる方法を見つけて、しっかり休養しましょう。
- 衣服やエアコンなどによる温度調整を意識しましょう。
- 適度な温度のお風呂にゆっくりとつかりましょう。