

まるけあ通信

ちよだ



〈令和4年度 第4号〉

新しい年が始まりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。
2023年は卯年。うさぎのように飛躍してよい1年にしましょう。
今年もどうぞよろしく願いいたします。

●健康豆知識●

秋～冬にかけて、なんとなく体がだるい・気分が落ち込む・やる気が出ない・食べすぎ・寝ても寝ても眠いなどの症状が現れたら要注意です。それ、セロトニン不足が原因かもしれません。セロトニンは太陽を浴びることで分泌が盛んになるのですが、日照時間が短くなると「冬季うつ病(ウィンターブルー)」のような精神疾患や不眠症などが起こりやすくなります。

【予防するための健康習慣】

- ①毎日決まった時間に起きる
- ②日光を浴びる軽い運動を取り入れる
- ③バランスのよい食事を心がける



寒いというだけで、冬は気づかないうちに身体にストレスがかかっています。食事や生活習慣の見直し、そして太陽の光をうまく使って、健康に冬を乗り切りましょう！

参考：Cosmo Spark JOURNAL

コラム;冬は健康を崩しがち！？

日照時間が体に与える影響と意識したい習慣

ご相談は随時受け付けております。

心配な事、ちょっと聞きたい事などお気軽にお話しください！

※職員が出払ってしまうこともありますのでご相談の際は
事前にご一報いただくと幸いです。





❁ 包括事業紹介 ❁



横内会場 11/7.14

千代田会場 11/17.24

ファイブコグ 脳の健康度テスト

1週目にMCI(軽度認知障害)の度合いを測るテスト、2週目に回答解説と認知症予防講義「シナプソロジー」を行いました。早期発見・早期予防をぜひ続けていきましょう。

11/22

第2回家族介護者のつどい

10名ほどの方にご参加いただきざっくばらんにお話し出来ました。フランスベッドの福祉用具展示、まつもとグループホームの紹介、配食弁当の試食配布など、地域の事業所の方にもご協力いただきました。



たくさんのご参加ありがとうございました。

❁ 包括事業のご案内 ❁



《第3回家族介護者のつどい》

令和5年2月21日（火）10：00～11：30 東部生涯学習センターにて
コロナの感染状況によっては中止することもあります。

詳しくは千代田地域包括支援センターまでお問い合わせください。

静岡県葵区千代田地域包括支援センター

静岡県葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

電話 054-207-8602

FAX 054-207-8603

