

## 通り





令和 4 年 5 月 1 日 第 103 号

## 「季節の変わり目」は体調管理に注意!

この時期の体調不良は「自律神経の乱れ」が影響していることもあります。 自律神経とは**「交感神経」、「副交感神経」**の2つがあり、体温や発汗などの調整を通して体の器官を調節しています。

季節の変わり目は気圧の変化や昼夜の気温差が大きくなることで、体温や発汗を頻 繁に調整する必要があり、2つのバランスが乱れて不調が生じやすくなります。

## 「規則正しい生活」を心がけましょう!

- ①栄養バランスの良い食事を3食食べるようにしましょう
- ②しっかりと睡眠をとり、心と身体をメンテナンス





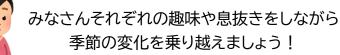




絵画の受賞歴もある方です。 色遣いを教えていただいています!



毎月、俳句や短歌などを作成、投稿されています。 絵はがきも始めて新たな趣味に取り組まれています!





浜通り訪問看護ステーション

大通り訪問省設入プログランプ TEL:0244-23-7760 / FAX:0244-26-6806

