

浜

通

り

通

信



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、体温や発汗を頻り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
- +
- ③好きな活動で心もスッキリ!!!



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!



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!



みなさんそれぞれの趣味や息抜きをしながら
季節の変化を乗り越えましょう!

浜通り訪問看護ステーション

TEL:0244-23-7760 / FAX:0244-26-6806

