

# 版 かわら 協 社

第 19 号

発行日

令和 3 年 5 月 26 日

斑鳩町社会福祉協議会

**例年より早く梅雨に入っています。大雨や浸水等への  
災害の備えとともに、健康管理などにも注意しましょう！**

## 梅雨と体調不良の原因

- 梅雨の季節は、晴れて暑い日もあれば、雨で肌寒い日もあり、寒暖の差により身体がストレスを感じて、疲れやすくなります。
- 雨の日が続いて、外に出ることがおっくうになり、運動不足になりがちです。
- 太陽の光のあたらない日が続くことや、低気圧の影響で、自律神経のバランスが崩れ、頭痛や食欲不振等になりがちです。



## 健康管理を心掛けましょう！

- 外出が少なくなり、運動不足になることで、血液の循環が悪くなり、老廃物が体にたまりやすくなります。自宅でできるストレッチなどをしましょう。
  - 自律神経のバランスを整えるため、適度な運動と質の良い睡眠をとりながら、規則正しい生活を心掛けましょう。
  - 疲労回復に効果的なビタミンB群を摂取する食生活を意識しましょう。
  - 細菌の増殖が活発になるため、食中毒にも注意が必要な時期です。調理器具や手指のこまめな消毒、生鮮食品の低温保存、食材の十分な加熱を行いましょう。
- (裏面に自宅で出来るストレッチやビタミンB群が取れる食材をご紹介します。)

## 交通事故に気を付けましょう！

- ◆車や自転車を運転するとき…  
雨により、視界が制限されるとともに、路面がぬれて滑りやすくなります。  
スピードを落とした運転や早めのライトの点灯など、慎重な運転を心掛けましょう。
- ◆道路を歩行するとき…  
雨で視界が悪くなり、傘にあたる雨音で車が近づいてくることに気付きにくくなります。  
車や自転車が接近していないか、よく周囲を確認しましょう。また、道路の水たまりを避けて歩かなければならない時なども、安全確認を行いましょう。

新型コロナウイルスのワクチン接種も始まっていますが、引き続き、ひとり一人の感染予防が求められています。気を緩めることなく感染予防に取り組みましょう。

暮らしの心配ごとや不安なことは**斑鳩町社会福祉協議会**へご相談下さい！！

電話 0745-74-5122

住所 斑鳩町小吉田1-12-35 (生き生きプラザ斑鳩内)

# 自宅で出来るストレッチの例

無理のない範囲で体を動かしましょう。

## ① 背伸び

手を組み、上に伸ばします。肩が痛い人は無理をしないようにして、ゆっくり10数えましょう。



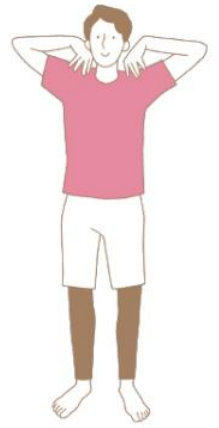
## ② 胸伸ばし

胸を伸ばす運動です。手を後ろで組み、胸をはってゆっくり10数えましょう。



## ③ 肩まわし

両手を肩に置き、ひじで円を描くように内まわし、外まわしを5回ずつまわします。



## ④ 腰ひねり

後ろを振り返るように上半身をひねります。右側にひねってゆっくり10数え、次に左側にひねって10数えましょう。



## ⑤ あしの裏伸ばし

右足を前に出して、つま先を天井に向けます。両手をひざに向かって滑らせながら、体をゆっくり前に倒します。ゆっくりと10数えて、次は反対足で行ってください。



## ⑥ 股関節ひらき

両足を開き、両手を両ひざの内側にあてます。手でひざを外側に押し出し、上体を前にして静止して、ゆっくり10数えて下さい。



## ビタミンB群はこのような食材に含まれています

	含まれる食材
ビタミンB1	豚肉、玄米、ゴマ、豆類、うなぎなど
ビタミンB2	レバー、納豆、牛乳、卵、肉、魚、緑黄色野菜、チーズなど
ナイアシン	魚、レバー、ささみ、ピーナッツなど
ビタミンB6	にんにく、レバー、青魚、鶏むね肉、バナナ、卵など
ビタミンB12	レバー、貝類、チーズ、のり、牛乳など
葉酸	葉野菜、ブロッコリー、レバー、のりなど

### こんな方はビタミンB群不足かも？

- 疲れがなかなか取れない
- 内炎がよくできる
- 何をするにもだるさがある
- あまり眠れない