

心身の不調にご注意！元気を維持する4つのポイント！

厳しい寒さが過ぎ、暖かい季節がやってきました。過ごしやすい季節となりましたが、入学や就職など環境の変化に適応できず精神的・身体的に不調をきたしやすい時期でもあります。この時期は、“五月病”と呼ばれる特有の症状に悩まれる方がいるのではないのでしょうか？

今回のけ～るでは、“心と身体”の不調を改善させるポイントをご紹介します！

☆心と身体の不調を改善させる4つのポイント？



① 十分な休息

睡眠を十分にとることで、心身の疲労を回復させます！



② 適度な運動

運動を行うことで、ストレスを解消し、自律神経のバランスを整えます！



③ バランスの良い食事

ビタミンやミネラルを多く含む食事を摂りましょう！



④ リラクゼーションを心がける

趣味やリラクゼーションを行うことで、心身のリフレッシュができます！

取り組み紹介！！

【大山田オレンジカフェ】

R7.1/29(水) 光精工コミュニティプラザにて、オレンジカフェを開催し、10名の方にお越しいただきました。

今回は、認知症予防の“コグニサイズ”と認知症の理解を深めるための”茶話会“を行いました。茶話会の中で「認知症と診断された時、自分はなるのだろうか？」という質問があり、参加者同士でそれぞれの思いなどを話し合っていました。認知症に対する考え方などを共有できる時間となり、理解を深められたオレンジカフェになったと感じます。



↑ オレンジカフェ
In光精工コミュニティプラ(R7.1/29)

【介護保険説明会in中須ふれあいサロン・福寿会】

R7.2/25(火) 中須ふれあいサロンにて介護保険説明会を実施しました。サロンに参加されている9名の方に介護保険制度や高齢者施設についてお話してきました。

参加された方から「施設の特徴や入居費用について知りたい」とお声をいただき、高齢者が入所できる施設を重点的に説明してきました。介護保険制度や地域包括支援センターの周知につながった説明会となったと感じています。



↑ 介護保険説明会
In中須ふれあいサロン(R7.2/25)

このまちの『薬剤師さん』!



こんにちは、ハーブ調剤薬局です。地域の皆様に支えられて開局36年が経ちます。今後も地域の皆様のお役に立てるような薬局として努めていきます。

さて、皆様は薬をもらうときにグレープフルーツジュース飲みますか？と聞かれたことはありませんか？何故よくないのか？グレープフルーツだけなのか？を簡単に説明します。

- ① 何故よくないのか？グレープフルーツに含まれるフマノクマリン類という成分が薬を分解する酵素の働きを阻害して薬の作用を強くしたり、副作用を出しやすくしたりします。
- ② グレープフルーツ以外の柑橘系は大丈夫か？
 - ・影響が大きい柑橘類：グレープフルーツ、はっさく、ブンタン、スウィーティー、ダイダイ、レモンの果皮など
 - ・影響が少ない柑橘類：柚子、ポンカン、すだち、カボス、伊予柑、オレンジ、レモンの果汁など
 - ・影響がない柑橘類：みかん、デコポンなど

降圧剤やコレステロールの薬など注意が必要な薬もありますが薬によって影響のあるものもないものもありますので、気になったら薬剤師にご相談ください。

○ハーブ調剤薬局

住所：桑名市新西方2丁目87
電話：0594-24-6930



(ハーブ調剤薬局)

編集者コソコソ話

5月が旬の野菜のひとつに、“キャベツ”があります。キャベツは、一年を通してスーパーに並んでいる食材ですが、実は旬が年に3回もある野菜だそうです！時期ごとに、春キャベツ(3月～5月)、夏秋キャベツ(7月～10月)、冬キャベツ(11月～3月)に分けられています。それぞれに特徴があるため適した調理方法を行うと、キャベツをより楽しむのではないのでしょうか！

この時期に旬を迎えている春キャベツは、“葉が柔らかくてみずみずしいこと”が特徴です。また、ビタミンやミネラルを多く含んでいるので、心身の健康維持に一役を買ってくれる食材でもあります。生で食べることがオススメなため、ごま油と塩こんぶで合えて美味しく食べてみてはいかがでしょうか？

By キャベツが高くて買えなかった編集者

北部西地域包括支援センター 福祉なんでも相談センター

福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。お気軽にご連絡ください。

○北部西地域包括支援センター

多度福祉なんでも相談センター

受付場所：多度すこやかセンター

開所日時：月～金曜日 8:30～17:15

(祝日除く)

電話：0594-49-2031

○北部西地域包括支援センター

福祉なんでも相談センター

受付場所：光精工コミュニティプラザ

開所日時：火～日曜日 9:00～17:00

(月曜日が祝日の場合は開所)

電話：0594-41-2114