

7月

巡回診療 日程表



会場	診療日	受付時間	担当医
見立	10(木)・31(木)	2:00～2:30	藁谷医師
虫崎		3:00～3:15	
北小浦	17(木)	2:00～2:30	山代医師
黒姫		3:00～3:30	
鷲崎	2(水)・23(水)	1:50～3:00	神田医師
藻浦	28(月)	2:00～2:50	大森医師
北鶴島		3:15～3:40	
願	7(月)	2:00～2:30	
真更川		3:00～3:40	

☆ 季節の変わり目の体調管理に注意しましょう ☆

春から夏へと向かう季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。その原因の一つに、気圧の変動や昼と夜の寒暖差が激しくなることで、自律神経のバランスが乱れやすくなってしまいうためと言われています。自律神経とは、私たちの心身の健康を保つために、さまざまな身体の機能や働きをつねにコントロールしている神経のことです。自律神経のバランスが乱れると、さまざまな形で体調不良を起こしやすくなってしまいます。特に高齢者は、加齢に伴い体温を調節する機能が低下するため、体調管理が難しく、体調の変化に注意が必要です。

季節の変わり目をすこやかに過ごすための生活のポイント



- ・栄養バランスがよく、十分にエネルギーのある食事を心がけましょう。
- ・しっかりと睡眠をとりましょう。十分な睡眠をとることで、身体は疲労から回復し、自律神経のバランスを整えることができます。
- ・温度変化に身体を適応させるために、気温や環境によって、寝具や衣服で体温調節しましょう。