

6月1日現在、鶴岡市には95人の避難者が滞在しており、福島県75人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、1,634人が避難者登録されています。

まもなく梅雨に入り、あじさいが大輪の花を咲かせる季節です。梅雨の晴れ間には外にお出かけするのもいいですね。今回は、梅雨時の体調管理について一緒に考えてみましょう。

梅雨時の

体調管理



梅雨時になると、頭痛やだるさなどの体調不良に悩まされる方は珍しくありません。これは、自律神経を刺激する天候の変化が激しいことに加えて、疲労が溜まりやすい時期でもあることが原因だそうです。

体調不良を避けるには、自律神経のバランスを整え、きちんと心身を休めることが大切です。規則正しい生活とストレスをためこまないように心がけ、梅雨時でも健康に過ごすためのポイントをご紹介します。

☂ 朝のリズムを切り替える

気圧の変動や寒暖差に対応するには、特に朝の時間のリズムを切り替えるのがおすすめ。いつもより10~15分早く起き、しっかり朝食を食べ、交感神経のスイッチを入れましょう。

☂ 雨や曇りの日でも室内を明るくする

朝起きたらカーテンを全開にしてできるだけ室内に光を入れましょう。それでも暗いときは電気をつけ、身体に「朝」だと認識させましょう。

☂ 就寝前に目元を温める

就寝前に蒸しタオルやホットマスクで目元を温めることで、副交感神経のスイッチが入り睡眠の質も高くなります。心地よさを感じる温度は、約40℃です。

☂ 耳を回すマッサージを行う

耳周りの血流が悪いと、めまいや頭痛の症状が出やすいと言われます。耳の血流を良くするマッサージを取り入れてみましょう。(1日3回、痛みを感じない程度の力で)

- 1 耳を上、下、横に各5秒ずつひっぱる
- 2 耳の横をつまみ、軽くひっぱりながら後ろへ5回ゆっくり回す
- 3 耳の上側と耳たぶ側の上下を、親指と人差し指で折り曲げ、5秒間キープする
- 4 耳全体を手で覆って、後ろに5回ゆっくりと回す



☂ 湿気を取り除く

冷えや疲れ、ストレスだけでなく湿度の高さによって体調を崩す時があります。除湿機をかけたりこまめに換気をし、湿度を下げるように心がけましょう。

【6月の予定】

<p>6/8 月</p>	<p>6/15 月</p>
<p>9 火 避難者相談会 12:30～15:00 会場:鶴岡市役所 別棟第1会議室</p> <p>※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みも OK です。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。</p> <p>※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>16 火</p> <p>17 水</p> <p>18 木</p> <p>19 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p> <p>こころの健康相談 13:15～14:15 14:30～15:30 会場:にこ♥ふる</p>
<p>10 水</p>	<p>20 土</p>
<p>11 木</p>	<p>21 日</p>
<p>12 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p> <p>※ 避難者相談であることを伝えてください 14:00～16:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648</p> <p>こころの健康相談 13:15～14:15 14:30～15:30 会場:にこ♥ふる</p> <p>※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。 ※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	<p>22 月</p> <p>23 火</p> <p>24 水</p> <p>25 木</p> <p>26 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p> <p>こころの健康相談 13:15～14:15 14:30～15:30 会場:にこ♥ふる</p>
<p>13 土 週末寺小屋 13:30～15:30 会場:にこ♥ふる 3階 栄養指導研修室</p> <p>※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。 ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。</p> <p>※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア 「チーム飛躍(ひやく)」 ☎ 0235-64-1768 Eメール: jjmori@hotmail.co.jp</p> 	<p>27 土</p> <p>28 日</p> <p>29 月</p> <p>30 火</p>
<p>14 日</p>	