



こんにち(わ)だより



第108号

酒田市飯森山公園では122品種10,637株のあじさいが6月下旬に見ごろを迎えます。日本気象協会の「梅雨入り予想」によると、今年の梅雨入りは九州から東北南部で平年より遅く、東北北部は平年並みになり山形県は6月中旬頃と予想されているようです。

不安定な気圧の変化は、突然の豪雨に見舞われることや、この時季特有の身体の不調にも悩まされます。気圧と身体の関係を知り、梅雨を乗り切る手掛かりにしてみたいはいかがでしょうか。



梅雨 時季の身体の不調に困っていませんか？

不調があるのはどうして？

気温の
寒暖差

低気圧
が続く

高湿度

梅雨時季の天候から・・・

◆雨による身体の冷え 血液循環が悪くなり、水分が尿としてうまく排出されなくなる事で、身体に水分がたまりむくみの症状、お腹の冷えや消化液が薄まり食欲不振・消化不良・下痢といった胃腸の症状が出やすくなります。

◆湿度の上昇や気温差 自律神経がうまく働かなくなり、だるさや頭痛が出ます。

交感神経
緊張・興奮

自律神経は2種類

副交感神経
リラックス・休息

不調の原因として・・・低気圧が続くと、身体は副交感神経が優位に働きます。副交感神経は緊張をほぐして身体を休ませる神経なので、身体がお休みモードになって「だるい」や「やる気が出ない」と感じてしまう事があります。また「ヒスタミン」という炎症物質（発痛物質）の分泌が多くなり、肩こりや片頭痛などがひどくなる場合があります。

快適な過ごし方の提案



朝起きたらカーテンを開け光を浴び、雨やくもりでも部屋を明るくしましょう。

起きているときは交感神経（アクセル）が優位
休んでいるときは副交感神経（ブレーキ）が優位
に働くよう、リズムを整えるような生活習慣を心がけ
ましょう！



日中は意識して活動的に。
食事をきちんと摂り、軽め
の運動を心がけましょう。

夜はぬるめのお湯にゆっくり
つかって心身をリラックス。
睡眠を充分にとりましょう。

無理なく続ける
朝ごはん

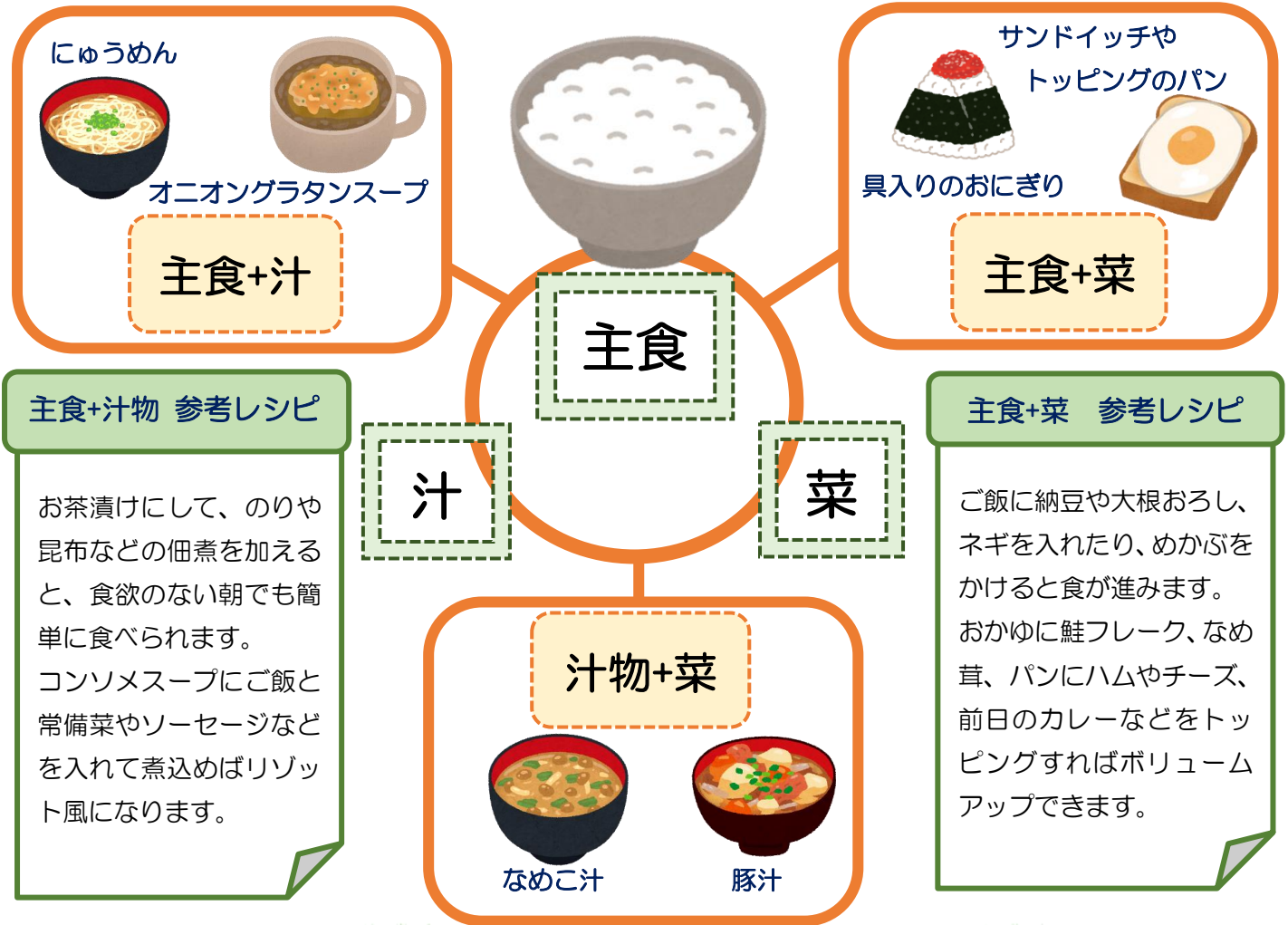


いちじゅういっさい
一汁一菜



一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。一汁三菜そろえて食べることは理想ですが、朝食で品数を多くすることは大変です。

まずは、一汁一菜を参考にしてみたいかがでしょうか。食がすすまない朝でも、品数が少ない分は汁物に野菜をたくさん入れるなどして、無理なくバランスの良い栄養素がとれるような朝食をご紹介します。



主食+汁物 参考レシピ

お茶漬けにして、のりや昆布などの佃煮を加えると、食欲のない朝でも簡単に食べられます。コンソメスープにご飯と常備菜やソーセージなどを入れて煮込めばリゾット風になります。

主食+菜 参考レシピ

ご飯に納豆や大根おろし、ネギを入れたり、めかぶをかけると食が進みます。おかゆに鮭フレーク、なめ茸、パンにハムやチーズ、前日のカレーなどをトッピングすればボリュームアップできます。

相談員より

「やまがた県民手帳」をお届けするため、皆さまのお宅を訪問させていただきました。急な訪問にも関わらず、貴重なお時間を頂戴しご対応いただきありがとうございました。ご不在で、近況を伺うことが出来なかった方へは不在票を置かせていただきました。何かございましたら、いつでも相談員にお声がけください。どうぞ、よろしくお願いいたします。



お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋 2 丁目 1-19 (避難者生活支援相談員: 伊藤◎・大瀧◎) 電話・窓口は平日 8:30~17:15 まで

TEL: 0234-23-5765 FAX: 0234-24-6299 E-mail: Konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp