

# しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News

こんにちは！しおさいデイサービスセンターです。  
令和元年を迎え、利用者の皆さんとの会話は「何か、新年が明けたみたいだね」「今年も一年よろしくお願ひします」など、お正月明けの気分でしたが皆さんはいかがでしたか？  
早いもので月の半分が過ぎ、6月に入りました。  
大分も間もなく梅雨入りしますが、ジトジト続く雨！梅雨の気候の変化は、体に様々な不調をもたらすことがあります。



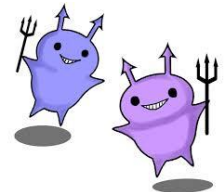
## 自律神経の乱れ

自律神経は、気温や湿度のばらつきによって神経の乱れが引き起こされます。結果「体がだるい」「頭痛」「腹痛」等の症状が現れます。また、一日の温度差から「肩こり」や「冷え」の症状が出たり、風邪をひきやすくなったりします。



## 湿気

梅雨の天敵と言えは「湿気」です。梅雨時は湿度が高くなり、その結果普段よりも体内の水分が出ていきにくくなり、体の浮腫みの原因になることもあります。湿気により食べ物が劣化するスピードも速くなります。「カビ」や「細菌」の繁殖により、「食中毒」の危険性も高くなります。



上記の事を踏まえ、皆さん体調管理には十分ご留意ください。

介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 下川 智美 さとみ

連絡先 **85-0539**