

～細江地区健康講座～
季節の変わり目にご用心！

【スタッフ】

保健師 野澤 園子



後原おしゃべり会で
開催しました

【活動の様子】

まず、とんちクイズ、「春が来た」の歌で脳トレを行いました。

次に「春バテ」についての講話を行いました。

最近こんな症状はありますか？

- 体がだるい
- 疲れがたまりやすい
- 昼間も眠い
- 寝つきが悪い、目覚めが悪い
- 肩こり
- めまい・立ちくらみ
- 下痢、便秘
- やる気が出ない
- 気分が落ち込む
- イライラしやすい

春バテかも!?

はるがきた

はるがきた	はるがきた	はるがきた	はるがきた	はるがきた	はるがきた	はるがきた	はるがきた	はるがきた	はるがきた
どこにきた	どこにきた	どこにきた	どこにきた	どこにきた	どこにきた	どこにきた	どこにきた	どこにきた	どこにきた
やまにきた	やまにきた	やまにきた	やまにきた	やまにきた	やまにきた	やまにきた	やまにきた	やまにきた	やまにきた
のにもきた	のにもきた	のにもきた	のにもきた	のにもきた	のにもきた	のにもきた	のにもきた	のにもきた	のにもきた
はながさく	はながさく	はながさく	はながさく	はながさく	はながさく	はながさく	はながさく	はながさく	はながさく
どこにさく	どこにさく	どこにさく	どこにさく	どこにさく	どこにさく	どこにさく	どこにさく	どこにさく	どこにさく
やまにさく	やまにさく	やまにさく	やまにさく	やまにさく	やまにさく	やまにさく	やまにさく	やまにさく	やまにさく
のにもさく	のにもさく	のにもさく	のにもさく	のにもさく	のにもさく	のにもさく	のにもさく	のにもさく	のにもさく
とりがなく	とりがなく	とりがなく	とりがなく	とりがなく	とりがなく	とりがなく	とりがなく	とりがなく	とりがなく
どこでなく	どこでなく	どこでなく	どこでなく	どこでなく	どこでなく	どこでなく	どこでなく	どこでなく	どこでなく
やまでなく	やまでなく	やまでなく	やまでなく	やまでなく	やまでなく	やまでなく	やまでなく	やまでなく	やまでなく
のでもなく	のでもなく	のでもなく	のでもなく	のでもなく	のでもなく	のでもなく	のでもなく	のでもなく	のでもなく

春バテの原因

- ★ 昼夜の寒暖差が大きい
- ★ めまぐるしい気圧の変化
- ★ 日照時間の変化
- ★ 生活環境の変化
- ★ 花粉症

自律神経が乱れる

対策

- 🌸 適度な運動をする
- 🌸 良質な睡眠をとる
- 🌸 むるめのお湯につかる
- 🌸 一日3食べる
- 🌸 バランスの良い食事をとる
- 🌸 たくさん笑う

適度な運動

茶摘みの歌を歌いながら
手足を動かす運動を
実施しました

茶摘み

一 夏も近づく八十八夜
野にも山にも若葉が茂る
あれに見えるは
茶摘みじゃないか
茜禱(あかねだすき)に菅の笠
二 日和つづきの今日この頃を
心のどこかに摘みつつ歌ふ
摘めよ 摘め摘め
摘まねばならぬ
摘まにや日本の茶にならぬ

まきのはら筋力 UP！体操「まきトレ」を
ポイントを確認しながら実施しました