

10月号

東白石・白石東

介護予防センター本通

発行 令和7年9月

おでかけ通信

※介護予防センターは札幌市の委託事業です

季節の変わり目は自律神経を整えよう

朝晩の冷え込みや、夏の疲れがまだ残っていること、そして日照時間が少なくなることなどから、体は知らず知らずのうちに負担を受けています。

こんな症状はありませんか？

- 夜ぐっすり眠れない
- だるさや疲れが取れない
- めまいや血圧が気になる

これらは、季節の変わり目に自律神経のバランスが乱れているサインかもしれません。

下の図には「自律神経を整えるためのポイント」をまとめています。日常の中でちよつと工夫するだけで、心も体も元気に過ごせます。ぜひ、できることから取り入れてみてください。

朝の散歩や日光浴を!!

朝の光を浴びると体内時計が整い気持ちも前向きになる。



温かい食事でぽかぽかに

きのこや根菜など秋の味覚を使った温かい汁物で体の内側から温め、冷え予防と栄養補給を。



寒暖差対策を!!

薄手の上着やストールなどをもち歩き首・手首・足首の「三首」を冷やさない!



お風呂でリラックス!!

38~40℃のぬるめのお湯でリラックスし副交感神経が整い眠りを深める。



プチ説明



自律神経は

体の司令塔

自律神経は、自分の意思とは関係なく働き、心臓の動きや呼吸、体温などを整えてくれる大切な神経です。私たちが健康に過ごすために欠かせない存在で、主に「交感神経」と「副交感神経」の2つがあり、体のバランスを保っています。

交感神経は

「体を動かすスイッチ」

- ① 心臓を速く動かし血液を送る
- ② 呼吸を速くして酸素を取り込む
- ③ 筋肉に力が入り集中力も高まる

例えばこんなときに...

朝の起床時、散歩や買い物、人と話すときなどシャキッと活動するの時に働きます。

副交感神経は、

「体を休ませ回復スイッチ」

- ① 心臓の動きを落ち着かせる
- ② 消化を助ける
- ③ 眠りを深くする

例えばこんな時に...

ご飯を食べて消化しているとき
排便しているとき、お風呂でリラックスしているとき、横になって眠っているときなど休息タイムに働きます。

10月4日は
徒歩の日



歩くのが好きな方は一緒にウォーキングしませんか？

各定員15名、必ず参加申込みしてください。

ご希望の方が多い場合は、別日(曜日は変わります)に追加開催も検討。

10/1(水)白石神社コース

集合場所・時間

旭町内会館玄関前

10時

10/8(水)八紘学園コース

集合場所・時間

地下鉄南郷13丁目駅

9時30分

10/28(火)ご近所コース

集合場所・時間

柏会館玄関前

10時30分