



# さざなみ便り

令和6年  
2月号

Vol.

春が待ち遠しい時期になりましたね、朝晩はまだまだ寒さが厳しいですが体調崩さないように気をつけて下さいね、今年は花粉が早めに飛来するそうなので花粉症やアレルギーを持っている方は早めに対策をしましゅう。



## 今月の行

2月23日(金)

手作り昼食をします  
お楽しみに！

楽しみにしていて  
下さいね

## よく読みましょう！

### ☑ 足の冷え対策をしよう

まだまだ寒い日が続きますので、冷え対策は重要です。足元の冷えは全身の冷えにつながり、体調を崩しやすくなります。足の冷え対策を行い、健康に過ごしましょう。

#### 冷えが身体に及ぼす影響

- ・体調が悪くなる
- ・喉など身体の痛みが出やすくなる
- ・血流が低下し、心筋梗塞、脳梗塞などを起こしやすくなる
- ・筋肉がこわばり転倒しやすくなる
- ・寝つきが悪く、寝不足になる



### ～ お願い～

少しでも体調に異変を感じた時はすぐにお知らせ下さい。

さざなみTEL  
072-867-5295  
豊田 携帯  
090-5252-8950





# 冬季うつに気を付けよう

冬季うつとは、冬に気分が落ち込むなどのうつ症状が現れることで、冬の日照時間の短さが主な原因といわれています。一般的なうつ病の場合は食欲不振や不眠といった症状がありますが、冬季うつの場合は過食や体重増加、過眠などの症状が見られます。

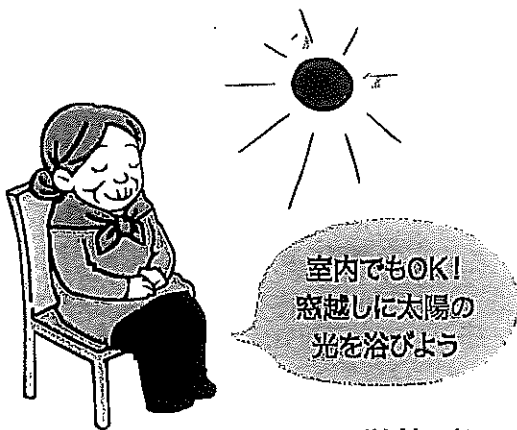
## 冬季うつチェック

- 食欲が大幅に増した（特に炭水化物や甘いものが欲しくなる）
- 体重が増えた
- 睡眠時間が増えた
- 日中も眠気がある
- 気分が落ち込みやすい
- 何事もおっくうに感じる



## 冬季うつの予防策

日光を積極的に浴びる



適度に運動する

軽い運動で気分をリフレッシュしよう



栄養バランスの良い食事を取る

炭水化物や甘いものばかりにならないように注意しよう



生活リズムを整えることが大切だよ

