

地域の皆様のQOL向上にむけ  
その人らしく暮らすお手伝いをいたします。

## テーマ：梅雨の体調管理

梅雨の時期は

- ・ 自律神経の乱れ（体のだるさ、頭痛等）
- ・ 湿気、気圧の変動による体調不良に注意！！

### 対策

#### ◎十分な睡眠

→室内温度を調節し、快適な睡眠を

#### ◎食事（ビタミンB群摂取）

→ビタミンB群には疲労回復、ストレス軽減の効果

#### ◎適度な運動と水分補給

→体に水分が溜まりやすくなるため、運動による血行促進を促す。運動前に水分を補給するとより効果を得られます。



訪問看護ステーション 仁 春日井

介護保険事業者番号：2362590149

〒486-0851 春日井市篠木町5-24-1 伊藤信ビル1階



☎:0568-82-8220 FAX:0568-82-8221