



まるごと2地区

令和6年 冬号

発行日

令和6年2月1日

地域包括支援センターは高齢者等の総合相談窓口です。

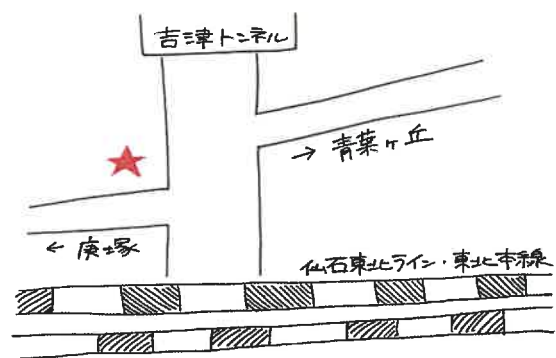
事務所が移転しました！



この度、当センターは令和6年1月より
下記住所に移転いたしました。

なお、電話番号・FAX 番号に変更は
ございません。

引き続き地域の皆様が安心して
暮らせるように尽力いたしますので、
本年もどうぞよろしくお願いいたします！



塩竈市北部2地区地域包括支援センター

〒985-0085 塩竈市庚塚 304 番地 6

電話：022-362-1911 FAX：022-362-1912

※ご相談いただいた方の個人情報は固く守られます。

地域お宝発見！

今回は「青葉ヶ丘コスモスの会」におじゃましました！

青葉ヶ丘集会所で毎月第1・3火曜日にボールやダンベル、セラバンドを使った体操やストレッチなどを行っています。



頭の体操も兼ねてダンスも行っており、皆さんで振り付けを覚えて和気あいあいと楽しく踊っていました♪

参加者の方は「月2回みんなで集まっておしゃべりしながら運動するのが楽しみなの」と素敵な笑顔でお話されておりました。



☀️ [ウインターブルー]って何?! ☀️

急激な気温の変化や空気の乾燥で体調をくずしやすい季節です。

「寒くなると何もしたくなくなる・・・」「なんだか元気が出ない・・・」そう感じていらっしゃるかもしれません。特にこの時季に注意が必要なのが、「冬期うつ(ウインターブルー)」です。

この気分の落ち込みは、冬の日照時間の短さが影響していると言われています。

日光に当たると、セロトニンというホルモンが体内で分泌されます。セロトニンは『幸せホルモン』とも呼ばれ精神に大きな影響を与え、不足すると気分の落ち込みや意欲の低下、怒りっぽくなったりもします。



気分の落ち込みを予防し、冬を元気に過ごすコツとして・・・

★太陽の光を生活に取り入れましょう

朝、起きたら曇りや雨でもカーテンを開けて日の光を浴びるようにしましょう。ビタミンDが生成されて骨や筋肉を強くし、免疫力アップの効果もあります。

★セロトニンを増やす食事を取り入れましょう

肉・魚・卵・大豆・乳製品、ほうれん草・ナッツ類、バナナ など

★運動してセロトニンを増やしましょう

ウォーキングやヨガストレッチなども効果的です。特に朝の散歩は

朝日を浴びて効果的にセロトニンを合成することができるのでおすすめです！



編集後記

今年は暖冬と言われておりますが、とはいえ朝晩は冷え込み、布団から出るのが寒くて寒くて億劫で仕方ありません…(笑)皆様はいかがお過ごしでしょうか? 冷えは大敵! 首・手首・足首3つの首を温めて過ごしていきましょう! 本年も包括新聞を通じて皆様には有益な情報を提供して参りますので、よろしく願いいたします。

