



こんにちは！三島会館です

令和 8 年度が始まって 1 ヶ月が経過しました。
会館周辺のツツジも、写真（4/28 撮影）のように満開となりました。

地域の皆さんの中には、これまでとは全く違う世界に飛び込んだ方もおられることと思います。特に学校へ通う子どもさんにとっては、新入学の人はもちろんのこと、進級した人も新しい友達ができていることと思います。

社会に初めて出て一ヶ月が経過した人も、それぞれの生活リズムに馴染みはじめたころではないでしょうか。



体調と心の変化に注意！

上にも述べたように、新しい生活で緊張した毎日を送って 1 ヶ月が経ち、周囲の様子も少しずつわかり、緊張も緩んで、ホッと一息つけるこの時期が、体調や心に変化をもたらす時期だと言われています。これまで頑張ってきた分、身体や心が疲れ、連休や天候不順などもあいまって、なんとなく体がだるい、頭が重いと感ずることはありませんか？

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」とよく言われますが、実際にそのような不調を感じる方は少なくないようです。この時期は、気温や気圧の変化が激しく、自律神経が乱れやすくなり、頭痛、肩こり、不眠、倦怠感、目の疲労、肌荒れ、めまい、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの体調面の変化や、気圧の変化によって生じる情緒不安定や気分の落ち込みなど、心の変化も現れることがあります。

以下は、身体と心の不調を乗り切るためのポイントです。

- ・ 1 日 7～8 時間の睡眠を確保し、毎日同じ時間に起床する
- ・ 食事の時間を一定にする
- ・ なるべく決まった時間に就寝する
- ・ 朝日を浴びて、体に生活リズムを覚えさせる
- ・ 湯船に浸かり、ゆっくりできる入浴を習慣づける
- ・ 趣味に取り組み、楽しむ時間を持つ
- ・ ラベンダーなど、鎮静作用のあるアロマを焚く
- ・ 軽いウォーキングやジョギングに挑戦する
- ・ 簡単なストレッチやヨガをやってみる



毎日を元気に！

人権相談日を設けています

予約不要です。お気軽にどうぞ。

月	開催日（曜日）	時間帯	場所	主催
5 月	20 日（水）	9:00-11:30	プラザ萬象	敦賀人権擁護委員協議会
6 月	3 日（水）	9:00-11:30	プラザ萬象	敦賀人権擁護委員協議会
	17 日（水）	9:00-11:30	プラザ萬象	敦賀人権擁護委員協議会