

# 福島区地域包括支援センターだより

福島区地域包括支援センターは  
住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けることができるように  
支援を行う高齢者の相談窓口です。



## ご存知ですか？春バテ

「春バテ」の原因は気温差ストレスによる自律神経の乱れです

### 春バテの症状

- ・体がだるい
- ・めまい、ふらつきがある
- ・寝つきが悪い、眠りが浅い
- ・イライラする
- ・やる気が起きない
- ・食欲がない



1つでも  
当てはまったら  
春バテかも！？

裏面に続く。

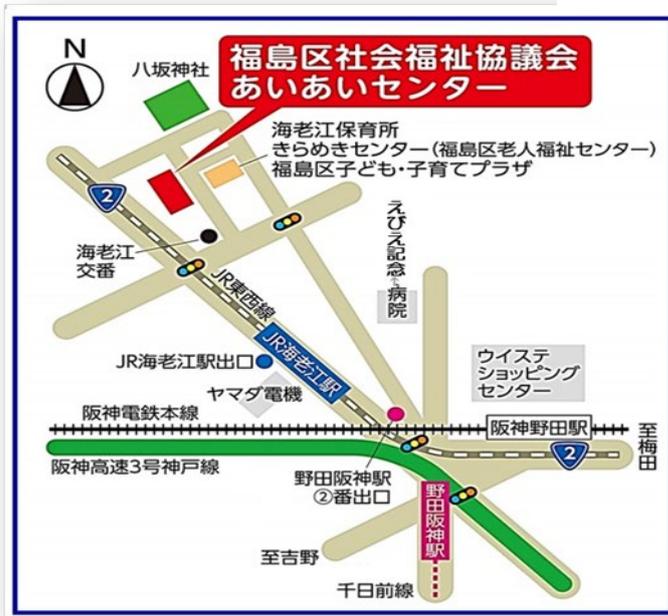


### 福島区地域包括支援センター

住所：福島区海老江6-2-22  
電話番号：6454-6330  
月～金曜日（9時～19時）  
土曜日（9時～17時30分）  
お電話、来所、お気軽にご相談下さい。

合言葉は  
「あれっ？と思ったら包括へ」

高齢者の相談窓口です



# 今日からできる春バテ対策

●朝はカーテンを開け、**日光**を浴びましょう

●1日3食、無理のない量で**バランス**よく

タンパク質



ビタミンB、C



カルシウム



**春野菜**もおすすめ!! (春キャベツや新玉ねぎなど)



●のどが渇く前に、こまめに**水分補給**

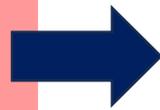
●朝夕は羽織もので**体温調節**

●軽い**体操**や**散歩**もおすすめ!



こんなときには**早め**にご相談を!

- ・だるさが長く続く
- ・めまいやふらつきが強い
- ・食事がほとんど摂れない



**医療機関や  
かかりつけ医へ**

「**自律神経**」を整えて**春**を楽しく過ごしましょう

出張相談会を開催しています

場 所	日 程	時 間
大阪厚生信用金庫大淀支店内 住所：鷺洲2-12-10	年金支給日	午前9時30分 ～11時30分
イオン野田阪神店2階イオン薬局前 ※共催イオン薬局 住所：海老江1-1-23	毎月15日	午後2時～4時
福島区役所1階ロビー ※共催 地域自立支援協議会 住所：大開1-8-1	毎月第4金曜日	午前10時30分 ～午後1時

気になること、  
心配なことを相談  
してみませんか?

