



## 《地域包括支援センターは高齢者の総合的な相談窓口です》

南区には、「第1」「第2」「第3」と3つの地域包括支援センターがあります。南区第1地域包括支援センターは、澄川・石山・芸術の森地区にお住まいの皆様に、住み慣れた場所で出来るだけ安心して生活を続けられるようにお手伝いさせていただいております。



### このような症状ありませんか？

- ・身体のだるさ・倦怠感
- ・肩こり・頭痛・めまい
- ・食欲不振・下痢・便秘
- ・イライラする
- ・寝つきが悪い、眠い



### 春先の体調不良の原因は自律神経の乱れ

自律神経は興奮状態にさせる「**交感神経**」とリラックスさせる「**副交感神経**」のバランスによって制御されています。春は、2つの神経のバランスが取りづらくなります。



### 自律神経が乱れる原因は？

#### 1. 気温の変化



春は寒暖差が激しく、**日中は暖かく朝晩は冷え込む**といった**気候**になります。このような気温の変化がある場合、自律神経の働きを低下させてしまいます。

#### 2. 気圧の変化



春になるにかけて、**低気圧と高気圧が交互に通過**するようになります。そのため**気圧の変化がめまぐるしく**、自律神経が不安定になります。

#### 3. 日照時間の変化



春になるにつれて**昼が長く夜が短く**なります。このことで朝早く目が覚めたり、夜なかなか眠れなくなったりし、その結果**生活リズムが崩れ**、自律神経の乱れにつながってしまいます。

#### 4. ストレス



寒暖差や冬の間の運動不足等によって体が受ける「**身体的ストレス**」も自律神経の乱れの原因になります。ストレスを感じると分泌される**ホルモンにより交感神経を刺激**し、副交感神経との交代を妨げてしまいます。



# 健康に過ごす5つのポイント



## 栄養バランスの取れた食事

栄養バランスのとれた食事をとることが欠かせません。食事のとり方で一番大切なポイントは、一日三食を規則正しく摂取することです。



どさんこ食事バランスガイド  
(北海道ホームページ)



「どさんこ食事バランスガイド」で食事のバランスチェックはいかがですか？



## 適度な運動習慣

軽い運動を継続的にこなすことで、自律神経のバランスを整えることができます。高齢者の方は、ウォーキングやストレッチなど、無理のない運動から始めるのがおすすめです。



サッポロスマイル体操  
(札幌市ホームページ)



札幌市の介護予防体操(サッポロスマイル体操)で運動はいかがですか？



## ストレスの発散

ストレスは自律神経が乱れる直接的な要因となります。ストレスを受けることで緊張状態が続き、交感神経が活動し続けてしまうためです。ストレスを発散できるよう工夫しましょう。



南区のふれあい・いきいき  
サロン一覧(札幌市社会  
福祉協議会ホームページ)



サロンに参加してストレス解消はいかがですか？



## 入浴で体を温める

入浴すると副交感神経が優先的に働いてリラックス効果をもたらし、さらに血行を促進させるため自律神経が整います。お湯につかる際には、38～40℃と少しぬるめに設定し、10分ほどで上がるように心がけましょう。



## 良質な睡眠

慢性的な睡眠不足は、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。まずは十分な睡眠時間を日常的に確保することを心がけましょう。



(出典) 「北海道 HP どさんこ食事バランスガイド」 <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/framepage/dbaransugaido.html>  
「札幌市 HP サッポロスマイル体操」 <https://www.city.sapporo.jp/kaigo/sapporosmiletaisou.html>  
「札幌市社会福祉協議会 HP 南区のふれあい・いきいきサロン一覧」 <https://www.sapporo-shakyo.or.jp/salon/list/8.pdf>

## 札幌市南区第1地域包括支援センター

〒005-0003 札幌市南区澄川3条6丁目3-3

じょうてつドエル真駒内1階

電話：(011) 867-0710

FAX：(011) 867-0717

mail：minamiku\_1houkatu@keiwakai.jp

【営業時間】月～金 8:45～17:15

土 8:45～13:00

※国民の祝日・12/30～1/3を除く

QRコードを読み取ると当センターのホームページを

閲覧することができます。これまでの包括だよりのバックナンバーも掲載しています。

営業時間外連絡先：① 080-4340-3947 ② 080-4340-6905



平岸通りに面した  
1階が事務所です。



QRコード

東光ストア

じょうてつ  
ドエル真駒内

経専北海道  
どうぶつ  
専門学校

西出口を澄川  
方面に徒歩2分

平岸  
通り

自衛隊  
前駅

▲ 澄川  
方面

真駒内  
方面  
▼