

健康コラム

春バテにご注意 !!



春先は年間で一番、気温差が激しい時期です。気温差は自律神経に大きく影響し、体調を崩す人が多くなります。美味しく食べて春バテを克服しましょう!

自律神経を整える栄養素と食材

栄養素	効果	食材
ビタミンA	副交感神経に作用	豚肉、鶏肉、鰻、人参
ビタミンB1	自律神経に作用	豚肉、鰹、卵、玄米ご飯、ニンニク
ビタミンC	ストレスを軽減するホルモンの生成を促す	苺、柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリー
ビタミンE	自律神経の働きを整える	大豆製品、ナッツ類、ほうれん草、ブロッコリー
カルシウム	イライラ不安を抑制	大豆製品、乳製品、小魚、小松菜



脳トレ 回答

- ① 馬 ② 氷 ③ アヒル ④ 羊 ⑤ 海 ⑥ 洗濯機



ケア 24 は高齢者の方が住み慣れた地域で、いきいきと生活できるよう支援をする総合相談窓口です。ちょっと相談したい、どこに相談したらよいかわからない、そんな時ケア 24 にご相談下さい。

- ★看護師 ★保健師 ★社会福祉士
- ★主任ケアマネジャー ★ケアマネジャー

保健や福祉の専門職がご相談をお受け致します。ご自宅に伺い、ご相談にのることもあります。

相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。

杉並区地域包括支援センターケア 24 成田

夜間、日曜日、祝日および年末年始も、電話でのご相談は 24 時間受け付けています

窓口受付時間：月曜日～金曜日 午前 9 時～午後 7 時
土曜日 午前 9 時～午後 1 時

所在地：杉並区成田西 3-7-4

電話：03-5307-3822

担当区域：阿佐谷南 3 丁目 成田東 2・5 丁目
成田西 1～4 丁目 浜田山 4 丁目

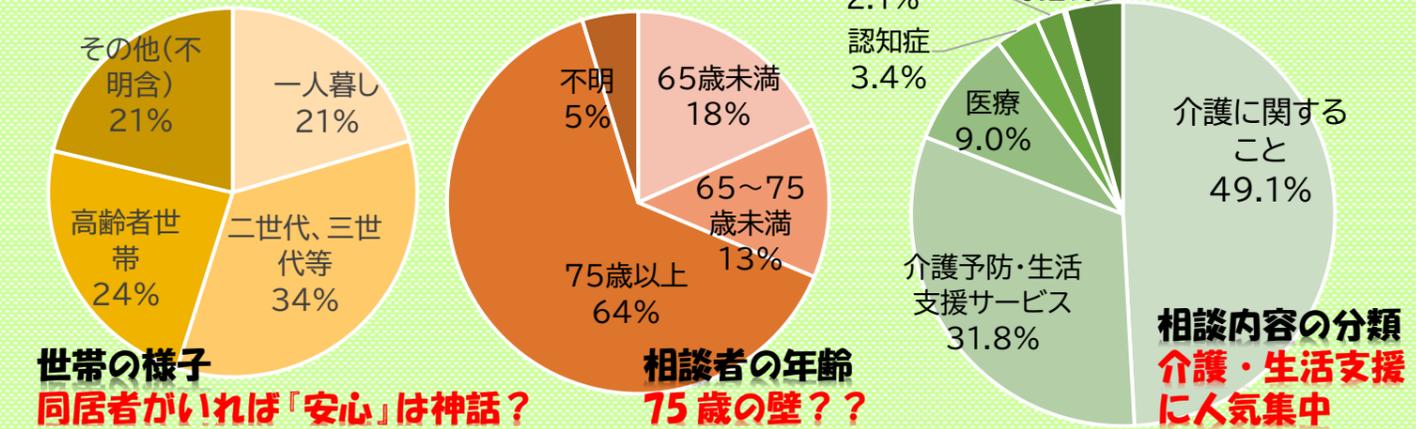
ケア 24 成田だより

地域ケア推進会議 2023 年 2 月 27 日(月) 開催のご報告

地域住民と関係機関の皆様とともに!

2023 年度 ケア 24 成田の取り組み目標
自分流に過ごせる高齢期～我がままで、いい生き方を～

2022 年度 相談のまとめ



75歳…私に変化はあるけど、『我がまま』はつらめきたい?

地域課題



解決方法

自分流に生きるために必要なことは…こんなこと?

点によるつながり

- ・頼れる人や相談窓口
- ・気楽に、気ままに

緊急的/一時的対応

- ・病気やケガで困った時
- ・電球交換など突発的な出来事

情報収集のツール

- ・スマホやパソコンなどICT活用

2023 年度 具体的にやっていくことは…

- ① みんなで取り組む小さなサポート
- ② スマホやパソコンを使って生活を豊かにしよう!

上記に関する お問い合わせ・ご意見は

杉並区地域包括支援センターケア 24 成田

電話 03-5307-3822