

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

❀❀ 各地からの花便りもにぎやかなこの頃、皆様いかがお過ごしですか。❀❀

見守り
新鮮情報

なぜ高齢者は春バテになりやすい？

春バテの原因は OOO「自律神経の乱れ」にあります。

自律神経は、興奮状態にさせる「交感神経」とリラックス状態にさせる「副交感神経」の両方がバランスを保つことでうまく機能しており、このバランスが崩れてしまうと体調を崩す原因となるのです。

自律神経には気温の変化に対するための機能が備わっていますが、寒暖差が大きい日が続いてしまうと対応ができなくなってしまうのです。

高齢者の場合、自律神経を含めた多くの身体の機能が落ちてしまっているため、体調を崩してしまうことが増えるのです。

春バテを予防・対策するポイント

■バランスの良い食事を3食しっかりとる

バランスよく栄養素を摂取することは重要な春バテ対策です。

中でも「ビタミン」「カルシウム」「たんぱく質」を摂取してください。



■入浴する

入浴はリラックス効果をもたらす、血行を促進させるため自律神経が整います。まだ寒暖差が大きいので「ヒートショック」には気をつけてください。

■質のよい睡眠をとる

睡眠は心も体も休めるために重要な時間です。質のよい睡眠をとるために、朝起きてから太陽の光を浴びることも大切です。

■冷え対策に取り組む

寒暖差を少なくするために冷え対策に取り組んでください。体を温めることで血行がよくなるほか副交感神経が優位に働き、リラックス効果がもたらされます。



始めましょう！デジタル終活

（事例1）

亡くなった兄が生前利用していたネット銀行の口座を確認するため、携帯電話会社の店舗にスマホのロック解除を依頼した。「初期化はできるが、画面ロック解除はできない」と言われた。これではデジタル遺品の確認ができない。（60 歳代）

（事例2）

夫が亡くなり携帯電話を解約した。最近、夫が契約していたスマホのセキュリティのサブスク契約が残っていることが分かり、事業者にお問い合わせすると「すぐに解約するにはIDとパスワードが必要だ。それが分からなければすぐには解約できない」と言われた。（80 歳代）

《ひとこと助言》

●スマホ等のID・パスワードは、第三者に知られないよう適切に管理することが重要です。一方で、デジタル遺品を確認する必要がある場合に、故人のスマホ等のID・パスワードが分からずデータを調べられないという問題が発生しています。そのため、万が一の際に、遺族が故人のスマホ等をロック解除できるようにしておく必要があります。

●例えば、名刺サイズの紙にパスワード等を記入し、修正テープでマスキングなどした「スマホのスペアキー」を作り、万が一の際に家族が見つけれられる場所に保管しておく方法があります。

●毎月支払いが発生しているインターネット上の契約は、サービス名・ID・パスワードを日頃から整理するほかエンディングノートの活用も検討しましょう。

■困った時はすぐに鈴鹿亀山消費生活センター（TEL: 375-7611）消費者ホットライン 188 または地域包括支援センターへご相談ください。

《出前講座のご案内》

地域の集まり、老人会、サロン等に出向き、介護予防や福祉のお話などをしております。お気軽にご連絡ください。

ご相談・ご連絡は

鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう

住所：鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内）

電話 380-5280

「伸ばそう健康寿命☆高めよう地域力&Well-being」



〈スタッフ〉

主任ケアマネジャー 青島・伊藤
保健師 森重

社会福祉士 高畑・横地

ケアマネジャー 椎名・堀口・山本
事務員 片川