

# ふれデイ通信

新型コロナウイルス感染症に負けないぞ！編

【第5号 令和3年3月発行】

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域福祉課 ふれあいデイサービス担当（やのぶ矢延・高土居）  
〒680-0845 鳥取市富安二丁目104-2（さざんか会館1階）

TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215

寒さも緩み、ようやく春が近づいてきました。皆さまお元気でお過ごしでしょうか。朝夕まだまだ冷え込むこの時期、今回は【春バテ】についてお知らせします。



## 春バテとは

激しい寒暖差などの気象の変化は、気温差に身体が対応しようとエネルギーを消耗し、自律神経のバランスが崩れ、寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）を引き起こすほか、昼間に眠くなる、疲れやだるさを感じやすくなるなどの「春バテ」を起こします。



春バテになりやすい人

- 冷え性
- 体力がなく、冬に風邪をひくなどで体調を崩した
- 冬の間運動不足で熱を作り出す筋肉が衰えている
- ストレスを抱えている など

予防と対策

- 入浴で身体を温め血流を良くする（入浴剤等を利用し温浴効果を高める）
- 首、手首、足首を冷やさない（ストール、カーディガン等を利用）
- 温かいものを摂り、よく噛む事で体温を上げるホルモンを分泌する

今年の春は新型コロナウイルスへの感染不安や、外出自粛によるストレスも多くなります。一人一人ができる予防対策を継続しながら、身体を冷やさないなど、意識的にリラックスを心がけ、春バテを防ぎましょう。

～裏面もご覧ください～

前回の解答

- |                    |                |                                   |
|--------------------|----------------|-----------------------------------|
| ① 犬 も歩けば棒に当たる      | ⑩ 猫 に鯉節        | ⑲ 蛇 に噛まれて朽ち縄に怖じる                  |
| ② 猫 の手も借りたい        | ⑪ 鳩 が豆鉄砲を食ったよう | ⑳ 馬 を水辺に連れていくことはできるが水を飲ませることはできない |
| ③ 馬 の耳に念仏          | ⑫ 鹿 を追う者は山を見ず  | ㉑ 水清ければ 魚 棲まず                     |
| ④ 夫婦喧嘩は 犬 も食わない    | ⑬ 虎 に翼         | ㉒ 前門の 虎 後門の 狼                     |
| ⑤ 豚 に真珠            | ⑭ 獅子 の子落とし     | ㉓ 大山鳴動して 鼠 一匹                     |
| ⑥ 猿 も木から落ちる        | ⑮ 君子は 豹 変す     | ㉔ 鰯 の頭も信心から                       |
| ⑦ 二 兎 追うものは一 兎 も得ず | ⑯ 鶉 の目 鷹 の目    |                                   |
| ⑧ 閑古 鳥 が鳴く         | ⑰ 鶏 郡の一鶴       |                                   |
| ⑨ 取らぬ 狸 の皮算用       | ⑱ 蛙 の面に水       |                                   |



【脳トレコーナー】

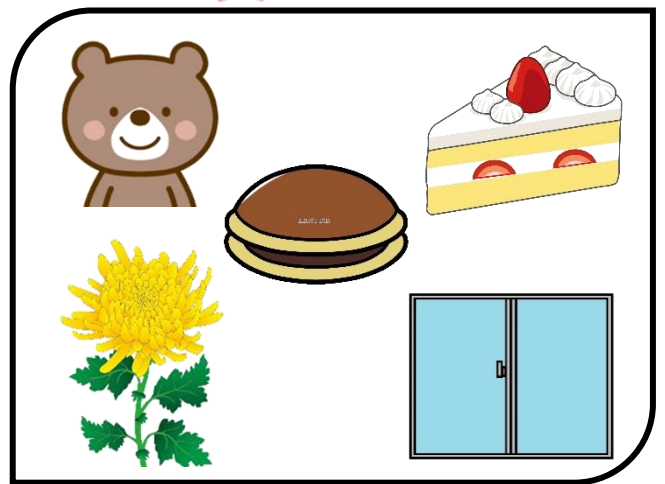
イラストしりとり

絵をひらがなににして、しりとりを完成してみましょう。

①



②



③

