



# 保健師のおはなし

問ふれあいセンター  
TEL 52-2000

## 春バテって聞いたことありますか

春バテとは、春に現れる自律神経の乱れからくる心身の不調の総称です。気圧の変動、気温の寒暖差、進学、人事異動などの生活や環境の変化によるストレスで、自律神経のバランスが乱れがちになります。



自律神経は、活動モードの交感神経とリラックスモードの副交感神経があり、ストレスがかかると交感神経が優位になり、さまざまな不快な症状が表れやすくなります。

症状として、だるさ、倦怠感、頭痛、肩こり、イライラ、気分の落ち込み、不眠などがありますが、自律神経のバランスを整えることが大切です。

中には春バテだと思っていたら、思わぬ病気が隠れている場合もあります。症状が長引いたり、悪化したりするときは医療機関を受診しましょう。

## Check! 春バテの予防と対策

- ・服装を調整して寒暖差に備える
- ・ゆっくりとした深い呼吸をして、吐く息を長くする
- ・入浴は熱いお湯を避ける
- ・ウォーキング、軽いストレッチ、ヨガなどの適度な運動をする
- ・食事は食べ過ぎ、早食い、偏食をやめゆっくりとよくかんで食べる
- ・睡眠を十分にとる
- ・好きな音楽、趣味などでリラックスする
- ・朝の日光を浴びて、体内時計をリセットする



### すながわ健康ポイント対象事業について

アプリ(オアリパ+)で参加している方は、QRコードを読み取ると、1ポイント付与されます。(最大2ポイントまで)



## みまもりんご通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようさまざまなサービスを実施しています

### ▶家族介護慰労金支給事業

要介護4もしくは5に認定され、1年以上介護保険サービスを利用していない高齢者などを在宅で介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護慰労金(年額10万円)を支給します。

### ▶介護手当支給事業

要介護4もしくは5に認定され、介護保険サービスを利用していない認知症高齢者などを在宅で3か月以上継続して介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護手当(月額4,500円)を支給します。

※家族介護慰労金と介護手当の重複受給はできません。

問高齢者支援係Tel 74-4452

## 3月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
1 (日)	明円医院 Tel 53-2100	はぎわら歯科クリニック Tel 0124-22-5858 (芦別市北7条西2丁目8)	そらちぶと調剤薬局 Tel 56-2323
8 (日)	市立病院 Tel 54-2131	深川第一病院歯科口腔外科 Tel 0164-23-3516 (深川市あけぼの町1-1)	
15 (日)	いとう内科循環器科クリニック Tel 55-3355	メープル歯科 Tel 24-5800 (滝川市東町5丁目8-36)	アース調剤薬局 Tel 52-7081
20 (祝)			
22 (日)	市立病院 Tel 54-2131	松原歯科医院 Tel 52-6480	
29 (日)		みなみ歯科医院 Tel 24-3734 (滝川市西町5丁目3-28)	
備考	診療は9:00~17:00で、夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00~12:00	時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

## 3月の定例行事予定

- ☑ Café ささえあい 3日(火) 13:30~
- ☑ ひだまりカフェ 17日(火) 13:30~
- ☑ 無料法律相談 6日(金) 13:00~ ※予約は前日まで。
- ☑ おはなしのいずみ 14日(土) 11:00~
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ 26日(木) 11:00~
- ☑ ゆう百歳体操 毎週月・木曜日 10:00~ (2、5、12、16、23、26、30日) ※2、5、16、30日は11:00~
- ☑ 健康教室「ふまねっと運動」 11日(水)、25日(水) 10:00~
- ☑ いきいきひろば 5日(木)、10日(火)、25日(水)、30日(月) 10:00~
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会 16日(月) 10:00~



☑すないる ☑市役所 ☑図書館 ☑ゆう ☑ふれあいセンター