

筑波地域包括支援センターかわら版

令和4年11月1日 かわら版第55号

☎029-828-5806



さわやかな秋晴れが気持ちよく感じられるようになりましたね、一方、前月までの急激な気温の変化で、自律神経の働きが乱れ、体が疲れてしまう「寒暖差疲労」を訴える人が増えているそうです。

(夏の)疲れが秋になって

出てくるのに加え、寒暖差も加わって、体調不良を起こしてしまいがちになります。



体を温める食事、入浴、睡眠、適

度な運動、リラックスすること。また、適度に筋肉をつけることで、体自体から熱を作り、冷えない体づくりを行い、体調管理には十分注意してまいりましょう。

エーザイ筑波研究所(つくば市東光台)でオレンジカフェが開催されます。

認知症の方とそのご家族認知症をもっと知りたい地域の方、どなたでも気軽に参加できます。11/27 13:00 から今回は現地参加、ZOOM 参加どちらでも選べます。



詳しくは左アドレスからもしくは筑波地域包括に問い合わせを。



脳トレクイズ

計算をしましょう、
書いてもかまいません



- ① ろくひくよんひくにたすさんたすに
- ② よんたすななたすはちひくごひくに
- ③ はちたすにひくごたすななひくいち
- ④ じゅういちたすいちたすにたすさんたすご
- ⑤ よんたすろくたすごたすにじゅういち



答え：①5②12③11④22⑤36

活動報告



10月10日ウェルシア薬局北条店で出張相談会を開催しました。寒い中29名の皆様に来場いただきました。外での測定でしたので、いつもより血圧が高い方が多めでした。これから寒い時期になりますので睡眠を充分にとって疲れをためないようにしましょう。

お薬や介護相談、骨密度や血管年齢測定、脳年齢も大・大・大盛況でした。

参加者の皆様、ありがとうございました、満足しておかえりいただきましたか？

今回、参加できなかった皆様、これから順次皆様のお近くで開催させていただきます。

その時には、ぜひご参加ください。

