

筑波地域包括支援センター

令和4年10月1日 かわら版第54号

☎029-828-5806



9月の台風が去り、急に気温がぐっと下がりました。朝晩と日中の寒暖差が激しい時期です。寒暖差で体調を崩される方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

その原因は**自律神経**にあります。

寒暖差が激しいと人間の体は体温を一定（36～37℃）に保つために自律神経が活発に働くようになります。その結果、エネルギー消費量が大きくなり、疲労も蓄積し、不調が出やすくなります。症状として、体の冷え、倦怠感、頭痛などの症状などが表れます。また、脳卒中や心臓病に関しても注意が必要です。

寒暖差を
極力なくす

「涼しい」と感じる時間帯に活動し、少しずつ寒さへ対応できる体づくりをしましょう！



体を温め、しっかり休息をとり
リラックスする
食事・運動など規則正しい生活を
心がける

消費者トラブルにご注意ください！

宗教関係者が高齢者宅を訪問し、数珠を買わされてしまい家族がクーリングオフの手続きをおこなったという報告が圏域のケアマネジャーさんからあがっています。



消費者トラブルは身近で起こっています。「あれ？おかしいな？」と思ったら…
ためらわずに**消費生活センター**へ相談を！

〒305-0031

つくば市吾妻1丁目2番地5

電話：029-861-1333



脳トシ

1.宝くじが始まった当初、外れくじを4枚持っていくと何と交換できたでしょう？



2.近年は数を減らしている公衆電話。10円で利用できる通話時間は過去と現代では異なっています。通話可能時間が最も長かった時期では、10円で何分の通話が可能だったでしょう？



3.有名なCMのフレーズ、「カステラー一番、電話は二番、三時のおやつは〇〇〇」。
〇〇〇に当てはまるお菓子メーカーの名前は何でしょう？



3.文明堂
1.たばこ10本
2.無制限
市内通話3分打ち切り開始されました。
京物は無制限で利用ができました。1970年1月30日に
ちなみに京時の1等は10万円です。

🌸 出張相談会 🌸

9月9日小田小交流プラザにて出張相談会を開催しました。ご参加ありがとうございました。

10月10日にもウエルシア北条店でも出張相談会を開催します。
介護のお困りごと相談、脳年齢測定・血管年齢・簡単な骨密度の測定、
薬剤師によるお薬相談を予定しています。
お気軽にご参加ください😊