

# 仲町おとしより相談センター だより



百日紅(さるすべり)

こんにちは！仲町おとしより相談センターです。

暑さ寒さも彼岸まで・・・といいますが9月になっても暑い日は続くようです。

気温の変化が激しかったり、夏の疲れなどが影響し疲労が貯まりやすい季節です

## この疲れをなんとかしたい

肉体的疲労には体を休め、入浴などで気持ちをリラックスさせた後、睡眠を十分とりましょう。  
精神的疲労には睡眠による休養にこだわらず、休日には体を動かしそれから休むと効果的です。

## 食べ物が疲れを癒してくれる？

●豆類や豚肉に豊富に含まれる「ビタミンB1」は体内の代謝を促す栄養素です。  
また、ニラやねぎなどに含まれる「アリシン」は、さらにその働きをアップさせる栄養素なので一緒にとると効果的です。

●柑橘類や梅干しに含まれる「クエン酸」は乳酸の分解を促がす働きがあります。

十分な栄養と休息で疲れをとって、すっきりと秋を迎えましょう！！

## 元気力健診はお済みですか？



65歳を過ぎたら、病気の予防だけでなく、元気力の低下を防ぐこと（介護予防）が大切になってきます。心身の機能は使いつづけ、意識して動かすことで機能低下を防ぎ、向上させることができます。そのためにはまず今のご自分の状態を知ることが大切です。板橋区健康診査と一緒に元気力健診を受けて元気力を確認しましょう。

実施期間：10月31日（月）まで

板橋区・練馬区内の実施医療機関で実施。

以前に比べ、生活機能の低下の心配のある方は、板橋区で実施している「元気力向上教室」をご利用いただけます。

元気力向上教室 \*運動コース\*お口の健康コース\*食生活コース  
\*会食サロン\*はつらつ教室\*おいしく食べるための入門講座

## 『出前講座』のお知らせ

おとしより相談センターの啓発活動として、当センターの職員が皆様のもとに伺い、介護保険や認知症予防等のお話をさせていただきます。

講座の内容：介護保険サービスについて、認知症予防  
介護予防、地域の見守り活動、食中毒予防、  
サロン活動、地域の社会資源等・・・

お気軽にお声かけください。

費用：無料

仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 （仲町ふれあいセンター内）

電話：5917-5201

FAX：5917-5202