

### シニア世代要注意!

### 5月の不調 & 健康維持対策3選!

5月は新緑が美しい時期ですね。

緑をたくさん感じることで、リフレッシュできるこの時期ですが、5月病という言葉があるように、疲れも感じる時期。また気候としても、日中は半袖で過ごせる日も多くなり、初夏を感じるでしょう。そんな5月の体調管理に注意すべきポイント3選と、そして健康維持対策3選をお話いたします。

①**熱中症**…熱中症は、熱が体内にたまり、体温調節がうまくいなくなる症状です。外出時には、帽子や日傘、涼しい場所で休憩、こまめな水分補給を行きましょう。

②**睡眠不足**…気温も上がり、寝苦しい夜が続くことがあります。睡眠不足は免疫力を低下させ、健康に影響を与えることがあります。適度な運動を行い、リラックスした環境で寝るようにしましょう。



③**脱水症状**…5月は気温が上がり、汗をかく機会が増えます。汗をかくことで体内の水分が失われ、脱水症状を引き起こすことがあります。こまめな水分補給や塩分補給で、脱水症状を防ぐことができます。



他にも、アウトドアやイベントも増えてくるので、食中毒にも注意! また、まだまだ花粉症の症状も続きます!

### 皆で健康維持対策!

#### ★適度な運動!

適度な運動を行うことで、体力や免疫力を高めることができます。ウォーキングやランニング、サイクリングなど、気軽にできる軽い運動を習慣化しましょう。

#### ★バランスの良い食生活!

野菜や果物、豆類などの食物繊維が豊富な食品をバランスよく摂ることが大切です。また、脂質や糖分の過剰な摂取は控えめにし、食事の回数を増やして、適度な量で食べるように心がけましょう。

#### ★睡眠をしっかり取る!

睡眠は、健康を維持する上で非常に重要な要素。気温が上がり寝苦しい夜もあるかもしれませんが、十分な睡眠を確保するようにしましょう。睡眠の質を高めるために、寝る前にリラックスする時間を作ったり、就寝時間を一定にすることも有効です。