

町田市南第1高齢者支援センター ニュースレター

2022年度 6月7月号 偶数月発行

～心と体のご自愛メソッド～



6月といえば梅雨。体調を崩しやすくなる方も多いのではないのでしょうか。頭痛・肩こり・むくみ・便秘・腰痛などなど。「気圧」「湿度」「気温」の変化の大きい梅雨は全てのバランスが崩れがち。さらに「だるい・眠い」など、自律神経の変調から気分のじめじめ？を感じる方も…。自律神経の乱れでも起こり得る頭痛は、マグネシウムを摂取して緩和させていきましょう。マグネシウムには、脳の血管が刺激されることで起こる炎症や、炎症を引き起こす成分の合成を防ぐ働きがあります。さらに、神経の興奮を抑えて自律神経を整える作用があるため、気力が低下気味な時に摂ると有効です。また、ビタミンB群の働きを助ける役割もあるため、梅雨を乗り切るために積極的に摂取しましょう。むくみが気になるときは「カリウム」が効果的。梅雨の時期はふさがちになることも多いですが、「恵みの雨」と思えたら…良いですね。

マグネシウムの多い食品：アーモンドをはじめとする種実類、魚介類、海藻類、豆類等

ビタミンB群の多い食品：豚肉・ナッツ類・シジミ・煮干し等

カリウムの多い食品：ずいき・海藻類・豆類・生野菜等



※主治医から食事制限の指示があればそれに従ってください。

町田を元気にするトレーニング！

通称『町トレ』に取り組んで、地域みんなで元気になりましょう！

《町トレとは？町トレのいいところ》

町田市と医療・運動の専門家が一緒に作った『約30分間』のトレーニングです。体力に少し自信の無い方でも取り組むことができる内容です。週に1～2回取り組むと効果的で、地域の方と集まって行うことで、交流の機会を作ることができます。

《町トレの説明(プレゼン)にお伺いしています！》(45-60分程度)

自治会・老人会・グループ活動されている皆様、いつもの活動にプラス30分の町トレで、より元気になりませんか？お気軽にお問い合わせください。

※会場・備品については、町トレに取り組まれたい方々でご準備ください。

町トレについて、詳しくは町田市のホームページや
YouTubeでもご覧いただけます!!

