

高齢者支援セナー通信



2026.2A 今年も寒さが厳しい

今年の冬は中々の厳しさを感じています。

雪も多いですが気温が低いですね。

10年に一度の低温寒波が秋田だけでなく全国的に広がっています

寒さは人の心を不穏にさせます。

空の色も灰色で太陽が深い雲に隠れています。

日の光を浴びないと心に栄養がいかないのか

認知機能の低下を悪化させたり

精神も不安定感が強くでてきたりします。

普段通りいられることは単純にすごいことなのです。

毎年、この時期は電話相談が増えます。

漠然とした不安を抱えている人や、ネガティブな感情で

免疫機能を低下させてインフルエンザやコロナにかかってしまう方もいらっしゃいます。

秋田の厳しい冬を乗り越えた先には

ほかほかとあたたかい春がやってきます。

春を待ちながら心や体に栄養を与えて1日を過ごしていきたいですね。



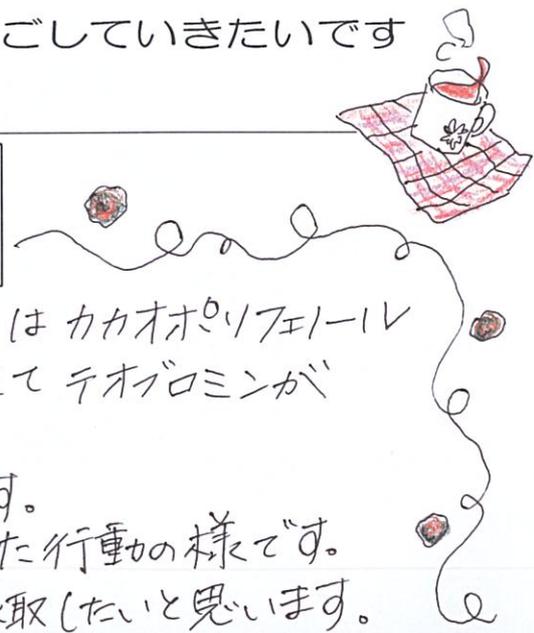
チョコレート効果

何でも食べすぎは良くありませんが、チョコレートはカカオポリフェノールの抗酸化作用、食物繊維で腸内環境を良くしてテオブロミンが血流を良くするそうです。

私は時々一粒のチョコレートと珈琲で一息つきます。

これは無意識にリラックスしストレス解消をしていた行動の様です。

食べすぎてしまう事を反省して健康的にチョコレートを摂取したいと思います。



秋田高齢者
支援センター

〒011-0904

秋田市寺内蛭根三丁目24-19

TEL:018-838-5926

FAX:018-838-5915

