

# 健康百科

## 🧠 体調を崩しやすいのはなぜ？

季節の変わり目に体調を崩す大きな原因は、自律神経の乱れです。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、内臓や血管などの働きを調整して体の状態を整えています。3月は特に寒暖差が大きく、自律神経がうまく対応できません。また、高齢者は体温調節機能が低下するため、体調を崩しやすくなります。

## 🧠 どんな症状が起こりやすい？

自律神経の調整がうまくいかないと食欲不振や微熱、倦怠感、目まい、不眠、便秘、憂鬱、無気力などの症状が現れます。高齢者は自覚症状が乏しく、体調変化を見逃してしまいがちなので、周囲の人が早めに不調に気付いて対応することが大切です。

## 「季節の変わり目」にご用心！ ～高齢者の体調管理～

## 🧠 改善するためのポイント

- ①食事をしっかり取りましょう  
1日3食、栄養バランスの良い食事を取りましょう。食欲がない場合は早めにかかりつけ医に相談しましょう。
- ②睡眠で心と体をメンテナンスしましょう  
寝ている間は副交感神経が優位に働き、心と体を休ませている状態です。しっかり睡眠を取り、自律神経を整えましょう。
- ③入浴でリラックスしましょう  
入浴して体を温めると副交感神経が働いてリラックスした状態になり、自律神経の乱れが整います。

自律神経のバランスを崩さないためにも、規則正しい生活を心掛けましょう。

高齢介護課

## 「男女の詩」の入賞作品が決定しました

男女共同参画やワーク・ライフ・バランスについて日々感じていること、将来実現させたいことなどをテーマに募集した「男女の詩」に市内外から438作品の応募がありました。一次選考で選出された作品から、10月～11月に行ったよかんべまつり等の会場やWeb投票により、入賞作品が決定しました。  
【問】 総人権推進課Tel.92-3111



### ワーク・ライフ・バランスとは

働く全ての人が「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった仕事以外の生活との調和を取り、その両方を充実させる働き方・生き方のことです

一般の部	投票総数 581票	学生の部	投票総数 584票
<p>○最優秀賞 168票 エックスドラゴンさん (10代)</p> <p>○優秀賞 しさん(10代) くにみ推しさん(10代)</p>	<p>やめよう差別 増やそう愛情 そしてありがとうの 言葉も忘れずに</p>	<p>○最優秀賞 169票 小久保結叶さん (小学2年生)</p> <p>○優秀賞 快城さん(中学1年生) 小田希美さん(中学3年生)</p>	<p>男も女も大人も子どもも 見た目じゃないよ 中みだよ 思いやりの心 大切に！</p> <p>○入賞 石井成幸さん(小学2年生) いちご。さん(中学1年生)</p>

## こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

古河ブランド認証商品にもなっている「はなももせんべい」を製造する江面米菓さんは、古河商工会議所主催のおみやげフードグランプリでグランプリを受賞したこともある老舗米菓店です。昭和27年に創業して以来、炭火の手焼きにこだわり一枚一枚丁寧に焼いています。

口当たりの優しいおせんべいは、一度食べると手が止まらなくなるほど病みつきになりますよ！

### 三代続く米菓店 江面米菓製造本舗



こがキラメンバー くんちゃん

【店舗概要】  
営業時間：9時～18時  
定休日：月・日曜日  
住所：静町12-20  
電話：32-1436

## 世界・全国大会出場

## 表彰

### 2022国際親善空手道選手権大会

【10歳男子+35kg級】  
遠藤瑞己さん(古河第二小学校)

【10歳女子-35kg級】  
山田莉理子さん(古河第一小学校)

### 2022国際親善空手道選手権大会



【優勝：10歳男子+35kg級】 遠藤瑞己さん (古河第二小学校)  
【3位：10歳女子-35kg級】 山田莉理子さん (古河第一小学校)

### 全日本学生馬術女子選手権大会

田神真優さん(東京農業大学)