



2月

ダイサービス ほけんだよ!



2月は立春、雨水の2つの節気があり、厳しい寒さが続きますが、春の兆しがみられる時期でもあります。冷えから体を守ると同時に体を養い、エネルギーを蓄え、春に向けて体内環境を整えましょう

① 〈血圧上昇〉

寒暖差の大きい2月は血圧が高めになる

真冬は運動量が低下

反比例して血圧は1年で

最も高くなる

ヒートショックに注意！！

② 〈乾燥〉

空気が乾燥されると体からの水分の蒸散量が増加します
皮膚のトラブル、心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすい、筋肉の弾力の低下⇒血行不良⇒ぎっくり腰など増える
免疫力低下⇒感染症の発症率が高くなる

③ 〈花粉症〉

花粉の飛散開始時期は九州や東海地方の早い所で
2月上旬、四国や中国、近畿や関東地方は2月中旬の見込みです

手洗い・マスク・うがいを継続しましょう！！

今日の脳トレ

- 〈問1〉 おでんの具材5つ以上あげて下さい 20秒間
- 〈問2〉 お野菜の名前5つ以上あげて下さい 20秒間
- 〈問3〉 $8+3-2+10\times 1+5-5+8+3\div 2=$ ()