

季節の変わり目！



春バテに気をつけよう！！

春バテとは、春頃の季節の変わり目に身体と心に不調を感じることを言います。寒暖差で自律神経が乱れることで起こると言われています。

自律神経を整える呼吸法

4-7-8呼吸法



- ① 鼻から4つ数を数えながら鼻から息を吸い込む
 - ② 息を止めて、7つ数える（力まない）
 - ③ 8つ数えながら口から息を吐き切る
- ※①～③を1セットにし、1回に3セット行います。

この呼吸法を行うことで腹式呼吸になり「副交感神経」が優位になります。リラックス効果が得られるので時間があるときに試してみてください。

4月11日：ハマウリ

4月29日：昭和の日

令和6年
(2024)

4月

高齢者の介護、健康、暮らしなどの心配事は

地域包括支援センターへご相談ください



うるま市地域包括支援センター一覧

名称（委託法人名称）	連絡先	担当行政区
うるま市地域包括支援センターいしかわ (社会福祉法人育賛会)	電話：965-6121 FAX：964-1166	曙・南栄・城北・中央・松島・宮前・東山・旭・港・伊波・嘉手苾・山城
うるま市地域包括支援センター具志川北 (医療法人和泉会)	電話：972-3595 FAX：972-3522	天願・昆布・栄野比・川崎・みどり町1～2・みどり町3～4・みどり町5～6・石川前原・東恩納・美原
うるま市地域包括支援センター具志川ひがし (医療法人社団志誠会)	電話：974-4001 FAX：974-8008	具志川・田場・赤野・宇堅・上江洲・大田・川田
うるま市地域包括支援センター具志川にし (有限会社在宅介護サービスひまわり)	電話：989-3788 FAX：989-0933	安慶名・平良川・西原・上平良川・兼箇段・米原・喜仲
うるま市地域包括支援センター具志川みなみ (株式会社トータルライフサポート研究所)	電話：979-5698 FAX：979-5864	赤道・江洲・宮里・塩屋・豊原・高江洲・前原・志林川・新赤道
うるま市地域包括支援センターかつれん (社会福祉法人与勝福祉会)	電話：978-1551 FAX：978-3553	南風原・平安名・内間・平敷屋・津堅・与那城西原
うるま市地域包括支援センターよなしろ (社会福祉法人中陽福祉会)	電話：987-8220 FAX：987-8277	浜・比嘉・照間・与那城・饒辺・屋慶名・平安座・桃原・上原・宮城・池味・伊計

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 旧暦3月1日	10	11 ハマウリ	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 旧暦3月15日	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30	介護予防に関する情報掲載中。 「うるま市 介護長寿課」で検索！ 右のQRからも読み込めます。			

