

## 延岡の空より

5月の相談受付は71件、うち無料法律相談は17件。

**6月の無料法律専門相談予定 ※要予約**

5日、19日 司法書士相談

12日、26日 弁護士相談

13時～16時の間の30分間が相談時間です。

その他、電話での専門相談

(年金・家計) 第2水曜

(労働相談) 毎週水曜・木曜



ライフサポートセンター延岡 相談件数 (期間/2024年5月1日～2024年5月31日)				
相談内容	当月計	前月末累計	総累計	
相談件数	71	6163	6,234	
内 専門相談件数	17	1396	1,413	
相談内容	金融	7	257	264
	法律	43	3448	3,491
	子育て	0	10	10
	介護	0	21	21
	生涯保障	0	4	4
	年金・福祉	4	193	197
	奨学金	0	7	7
	家計	3	14	17
	労働	6	335	341
	就労前段支援	0	8	8
	職場・学校 家庭での悩み	0	40	40
	心の健康	8	1600	1,608
その他	0	226	226	

※総累計期間は、2014年7月25日～2024年5月31日です。

### 梅雨だる

「梅雨だる」を知ってますか？

梅雨の時期に身体がだるくなったり、むくんだりしてしまう症状です。梅雨だるの原因はいろいろと指摘されていますが、要因の一つが気圧の変化にあります。気圧の変化は自律神経の乱れを生み、体調の悪化に繋がるのだそうです。

「だるさ・疲労感」が梅雨だるの症状です。疲労回復できる食材は、筋肉の修復に役立つだけでなく、精神的な疲れに関係するトリプトファンを含む肉でしょう。特に豚肉や鶏むね肉などは、効果に期待が持てます。また、むくみにはカリウムを多く含むほうれん草やきゅうり、さつまいも、アボガド、バナナがお勧めです。食事の工夫で梅雨を乗り切りましょう。

