

第2向陽新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
3月に入り、春らしいポカポカ陽気の日が増えてまいりました。もうすぐお花見シーズン！
東海地方は平年並みの開花となりそうで開花日が3/22頃・満開は3/29頃の予想です。

●その不調、春の気象病かも

季節の変わり目は体調の変化に注意！

昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。その中でも、うつや不安といった気分障害にまつわるものを、「天気病」といいます。天気病は、天候が変わりやすい春や低気圧が続く梅雨、台風の多い秋などに要注意です。春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。寒暖差に対応するため自律神経の一つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、2つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。この自律神経、自分の意思ではコントロールできず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいます。

●気圧変動で自律神経が乱れる

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。気圧が下がったり上がったりすると、耳の奥にある内耳が敏感に感じます。内耳とは、中耳のさらに奥に位置し、三半規管や前庭など体のバランスを保つ器官が集まっている部分です。内耳が感じ取った気圧低下などの情報は、内耳の前庭神経を通して脳に伝達され、それによって自律神経はストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。その結果抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れます。もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスには耐えられるようになっています。そのバランサーとして機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかくことが必要です。しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまうのです。

●自律神経の乱れチェック

気象病にならないためには、重要なのは天気や季節変化から受ける影響を少しでも減らし、痛みなどで体調を崩してしまう回数を減らすことです。そのため、自律神経を整えて寒暖差や気圧の変動に耐えられる体づくりを心がけましょう。まずは自分が自律神経が乱れやすいかどうか、チェックしてみましょう。あてはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があります。

☐ 乗り物酔いをしやすい ☐ 季節の変わり目に体調を崩しやすい ☐ 暑い季節にのぼせ寒い季節では冷える ☐ 偏頭痛持ち

☐ 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい ☐ 最近、体を動かす機会が減っている ☐ 肩こりがある ☐ 几帳面な性格

☐ 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる ☐ ストレスを感じやすい

●朝食は必ず食べる

1日3食を守ることが大切ですが特に朝食は寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かせないようにしましょう。また、気象病対策にはビタミンB1が有効です。痛みや自律神経のメカニズムとも深く関係している、脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えてくれる際に不可欠です。ビタミンB1が多く含まれているのは豚肉、うなぎ、玄米などです。

●ゆっくり長くできる運動をする

自律神経を安定させるために取り入れたい運動はウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。なかでも水泳は自律神経の働きにより刺激を与えてくれます。体温より低い水の中でゆっくり体を動かすと、体の代謝がじわじわと上がっていきます。クロールや平泳ぎを何キロも泳ぐ必要はありません。水の中をゆっくり歩くだけでも効果があります。

●「内関」のツボを押す

自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。内関はもともと、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くツボ。ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなときに刺激すると、症状が収まります。両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分がったあたりに、響くような感覚があれば、そこが内関です。左右の腕にあります。特に痛さやだるさの感じるほうを主に刺激します。ツボは押しっぱなしだと、体が刺激に慣れてしまうので、こまめに押すようにしてください。

つまようじの根元を使ってツンツンという刺激を繰り返す方法もよいでしょう。

協会けんぽ健康サポート引用



令和4年
3月
第207号

♪節分会♪



2月3日に行われた節分会の様子です。前半は鬼の口に向かってお手玉を投げ、いくつ入れられたかを競いました♪後半はカラーボールを鬼に向かって投げ、厄払いをしました♪最後に鬼と記念撮影をしました！

おうちに花を飾りましょうプロジェクト

コロナ禍で影響を受けた碧南の花を応援するため、市内の生花店と花農家が手を結び、様々な場所で『へきなんの花』を飾って PR する、それが『おうちに花を飾りましょうプロジェクト』です。皆さんも、おうちに花を飾ってみませんか？ 第2向陽もこちらのプロジェクトに参加し、立派なお花をプレゼントしていただきました！ありがとうございました。



＝お知らせ＝

3/1・17・23・26は都合により、リハビリサービスは中止とさせていただきます。大変申し訳ございませんがご了承くださいませ。

デイサービス第2向陽
〒 447-0035
碧南市中山町 1-56
0566-43-4003