

永光会だより

第 18 号

2023年3月発行

〒581-0818 八尾市美園町4丁目109-3

TEL : (072)998-2669

FAX : (072)998-2479

HP : <https://eikoukai.or.jp/>



季節の変わり目は体調の変化に注意！

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。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知します。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ることで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等の症状が現れます。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。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。

自律神経が乱れやすいかの チェックポイント

- 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
- 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
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 偏頭痛持ち
- 几帳面な性格
- ストレスを感じやすい



自律神経を整える方法

◆朝の生活習慣の改善

朝食は**毎日欠かさず**食べることが大切。朝食は**起床後1時間以内**に食べるのが理想的です。また、**朝日を浴びながら**、ストレッチやヨガ、ウォーキングなどの**軽い運動**をすることで自律神経のリズムが整いやすくなります。



◆ 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。適度な運動は健康増進だけでなく、**血流を良くして気分転換**にもつながります。





新井デイサービス ～2月イベント節分～

デイサービスで2月の節分イベントが行われました。利用者様皆様に協力しデイサービスに出た鬼を退治することに成功しました！
また、おかめに扮した職員が登場し、利用者様に福が訪れるように祈願させていただきました。イベントは大変盛り上がりました！

