

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第270号

令和5年9月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717



★ 季節の変わり目の体調管理 ★

暑い夏から秋へと移り変わるこの時期、
身体の不調を感じることはありませんか？

9月～11月は朝晩の寒暖差が大きく、
台風による急激な気圧の変化が頻繁に起きます。
このような気候の変化が自律神経に影響し、身体の不調に繋がるそうです。



「自律神経」

自律神経は、呼吸、体温、循環、代謝などの
生命維持に関わる機能を調整する神経です。



2つの神経が交互に働き、身体のバランスを保っています。

交感神経 (昼間や活動時に作用)

副交感神経 (夜間やリラックスしたときに作用)



寒暖差で不調が起きるのは？

体温が一定に保たれているのは、自律神経が
血流や発汗を調整しているからです。
寒暖差があると頻繁に調整が必要になるため、
エネルギーを消耗し、疲労が蓄積されます。

～環境の変化やストレスも自律神経の乱れに繋がります～

「起こりやすい体調の変化」

- ・ 頭痛
- ・ 消化器官の不調
- ・ めまい
- ・ 肩こり
- ・ 不眠
- ・ 倦怠感
- ・ 動悸や息切れ
- ・ 気分の落ち込みや
情緒不安定 など



～お誕生日おめでとうございます～



Party!

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

～ 季節の変わり目を健康に過ごす～

◆自律神経を整える栄養素を摂る

- ・ GABA(ギャバ) トマト、発酵食品、発芽玄米
- ・ たんぱく質 肉、魚介類、卵、大豆製品
- ・ ビタミンB群 サンマ、カツオ、レバー、肉
- ・ トリプトファン 大豆製品、乳製品、穀類(米など)
- ・ カルシウム 乳製品、小魚、大豆製品
- ・ カフェインレスの飲み物(ココアやカモミールティーなど)



◆質の良い睡眠

ぬるめのお湯(38～40度)に10分以上つかると
リラックスモードになり、寝つきが良くなります。



◆朝日を浴びる

朝日を浴びると「幸せホルモン」と呼ばれる
セロトニンの分泌が促されます。
セロトニンには精神を安定させる役割があります。



◆適度な運動

ウォーキングや軽いストレッチなど、適度な
運動は自律神経の調整機能を高めます。



◆耳をマッサージする

耳をマッサージしたり、ホットタオルなどで
耳の後ろを温めると全身の血行が良くなります。

