

ひまわり通信

☆7月のグルメデー☆

実演

「うどん打ち」

令和元年

7月号

日	月	火	水	木	金	土
	1日 詩吟・将棋 ゲーム	2日 トランプ ゲーム	3日 手芸クラブ カラオケ	4日 トランプ・将棋 体操	5日 書道教室 ゲーム	6日 フラレインボー トランプ ゲーム
7日 休み	8日 詩吟・将棋 体操	9日 トランプ カラオケ	10日 手芸クラブ グルメデー ゲーム	11日 トランプ・将棋 ゲーム	12日 書道教室 体操	13日 トランプ 体操
14日 休み	15日 詩吟・将棋 ゲーム	16日 トランプ ゲーム	17日 手芸クラブ 体操	18日 トランプ・将棋 カラオケ	19日 書道教室 ゲーム	20日 トランプ ゲーム
21日 休み	22日 フラパステル 詩吟・将棋 カラオケ	23日 トランプ 体操	24日 料理クラブ ゲーム	25日 トランプ・将棋 ゲーム	26日 書道教室 カラオケ	27日 トランプ 体操
28日 休み	29日 詩吟・将棋 ゲーム	30日 トランプ ゲーム	31日 手芸クラブ 体操			

季節の変わり目は要注意

最近の天気…変ですよ？突然夏日が始まったと思ったら、毛布が欲しいほど寒い日に戻り…。何だか、地震も多いし、毎年夏は豪雨もありますし…怖いですね。数年前から異常気象という言葉をよく耳にするようになりましたが、今年もニュースでは様々な気象についての話題が多いように感じています。

このように、年々気象の変動が大きいことだけでも、以前に比べると体調を崩しやすい環境ですが、5～7月は季節の変わり目で、特に要注意の時期でもあります。実際に、ひまわりでも、多くのご利用者が体調を崩され、入院や認知症状の増大、自宅での転倒等の影響が出ています。

そこで今回は、『自律神経』に着目し、少しでも健康に過ごしていただくための『コツ』を紹介したいと思います。チェック項目も用意したので、ご家族揃って、ご活用ください！！

自律神経には身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つがバランスを取りながら身体の調子を整えています。一般的に、自律神経のバランスが乱れる原因は、①ストレス②不規則な生活③更年期障害等の疾患が原因、と言われています。

①や②には、気温の寒暖差、気圧の変動等も含まれ、季節の変わり目、特に梅雨前後は、自律神経が乱れやすくなる傾向にあり、次の様な症状を引き起こす原因にもなります。

- ・頭痛 ・めまい ・耳鳴り ・動悸 ・倦怠感 ・眠気 ・不眠 ・腹痛（便秘・下痢）
- ・気分の落ち込み ・微熱 ・高血圧 ・起立性低血圧 ・食欲不振 ・肌荒れ

心当たりのある方も多いのではないのでしょうか？

私（看護師S）は…ほとんどの症状が当てはまっていますΣ(°Д°)！！！！

→それでは実際に、自分自身が自律神経の乱れやすい体質や生活をしているのか、次のチェック表でセルフチェックをしてみましょう☆

自律神経チェック！

- ☐ 乗りものに酔いやすい。
- ☐ 季節の変わり目は体調を崩しやすい。
- ☐ 暑い季節にはのぼせ、寒い季節には冷える。
- ☐ 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。
- ☐ 偏頭痛もち。
- ☐ 几帳面な性格。
- ☐ ストレスを感じやすい。

皆さん、何個チェックが付きましたか？当てはまる項目が多いほど自律神経は乱れやすい傾向にあるといえます。

ひまわりの職員にもチェックしてもらい、ランキングを出してみました。最低2つ、最高8つという結果でしたが、チェックの少ない職員は、普段から心がけていることもあり、良い生活習慣を送られている傾向にあるようです。

それに比べ、8つのチェックがついたSさんとOさんは…(*´ 3´)

優秀な職員さんにインタビューしてみました☆

チェックが2つのみ!! 介護職員の田中香代子さん（顔写真は4月号に掲載）

- ・朝食は毎朝食べる。（豆乳青汁、ヨーグルト、おむすび）
- ・毎日みそ汁を食べる。
- ・大葉をご飯に取り入れ、穀物は十六穀米。
- ・運動としてウォーキング・スクワット・筋トレをする。
- ・1週間に4回はワカメを食べる。
- ・レモンなどの柑橘系が好きでよく食べる。

終わりに ～自律神経のバランスを整えるコツを紹介します～

- ・朝食は必ず食べる。
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さないようにしましょう。
- ・自律神経を整える食品を摂取する。
食物繊維の多いものを食べる。（玄米・全粒粉・きのこ・海藻・ごぼう・かぼちゃ）
酸っぱい物辛い物を食べる。（酢・レモン・唐辛子・ワサビ・紫蘇・梅干し）
発酵食品を食べる。（味噌・納豆・漬物・キムチ・ヨーグルト・甘酒）
- ・運動をして汗をかく
ゆっくり長くできる運動をする。ウォーキング・ストレッチ・筋トレが効果的♪

ひまわりでチェックの多かった職員のSさんとOさんも、納豆やヨーグルト、リンゴ酢等を毎日口にしてみる、などの生活改善に取り組み始めました。皆さんも、少しでも健康に過ごせるよう、試してみてくださいね(*^▽^*)

新入職員紹介♪



看護師 ミツ井 陽子

『明るく笑顔！』をモットーに、必要な看護を行っていきたいと思います。
よろしくお願いします！！



介護士 吉川 結衣

元気一杯に、皆様に必要とされる介護職員になりたいと思います！！
よろしくお願いします！！

ふれあいセンター協同

デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階

安佐南区西原九丁目8-22 電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！ ☆お気軽にお問合せください☆