

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

特別編：夏のイライラ解消法

今年の夏は暑い日や肌寒い日など気温変動の激しい日が続いていますね。この気温変動や湿度の蒸し暑さから、「理由はわからないけれどイライラする。」という方はいませんか？もしかしら、それは自律神経の崩れが原因かもしれません！

よくテレビでも聞かれる自律神経とはなんでしょうか？自律神経とは、自分の意志とは関係なく、刺激や情報に反応して体の機能をコントロールしている神経のことです。例えば、眠っているときに呼吸をする、驚いたときに心臓がドキドキする、という働きはすべて自律神経がコントロールしています。心(感情)と体の健康を維持するために重要な役割を担っている神経といえますね。自律神経は、体を動かすことや緊張を感じる神経(交感神経)とリラックスしたり、体を回復するときに働く神経(副交感神経)の2つから成り立っています。この2つの神経がシーソーのようにバランスよく働くことにより、心身ともに健康を維持することができます。しかし、何かしらの刺激により2つの神経のシーソーは均衡を保てず、バランスが崩れてしまうことにより、不調をきたすのです。

そうです！夏の蒸し暑さから体が休息をとれなくなることにより、神経のシーソーバランスが不安定になり、理由なきイライラが生じ、解消されないまま時を過ごしてしまっているのです。では、簡単な方法で自律神経を整えてみましょう。

<自律神経を整える方法>

1. 食べ物で整える：水分をたくさん取り、発酵食品(味噌、納豆、ヨーグルト)を取る。
2. 入浴をする：38～40℃のぬるい温度のお風呂に入る。
3. ストレッチをする：
 - ①体の後ろで両手を組み、腕をゆっくりと上へ持ち上げ、胸を反らせます。
 - ②頭を後ろに倒して、ゆっくりと左右に動かします

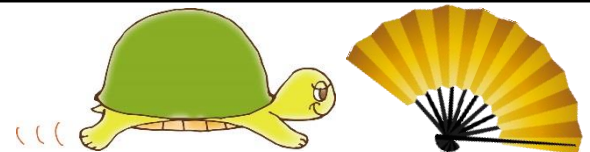
まだまだ蒸し暑い日は続いていきますね。何をしてもイライラしてしまうことは必ずしもありません。そんなときはまず深呼吸をしてみましょう。この深呼吸も自律神経を整える方法の1つです。ゆっくりと呼吸することで脳や体は回復しやすい状況になります。なかなか寝付けない、イライラが止まらない…そんな時はゆっくり深呼吸しましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

9月の行事

敬老会 9月18日～9月22日



獅子舞や踊り等のボランティアの方の演目をご覧ください☆
演目の内容は日によって異なります。
お楽しみに！！

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	○	△	○	○	○

○：空き有り △：若干名のみ