

3月のお誕生日の方

K・M様



N・T様



みんなの介護様のホームページより、風のすみかつくばみらいのVR動画での疑似施設見学が行えます。

入居を検討しているが時間が作るのが難しく、なかなか見学にお越しに来られない方や、施設へ見学に行くことに躊躇されている方は、是非ともご活用下さい。

皆様のお役に立てれば幸いです。

4月のお知らせ

1日 訪問美容

今月の空き状況

現在、満室ですが、見学が出来ますので、いつでもお気軽にご相談下さい。

TEL 0297-38-6511

担当 城本（シロモト）



4月に体調不良になるのはなぜ？

「4月になると毎年だるい、食欲が出ない」などの体調不良で悩むシニアの方、多いのではないのでしょうか。

実は、冬から春に移り変わる4月は、自律神経の乱れが起きやすい時期。

自律神経の乱れが原因で、倦怠感や食欲不振だけでなく、めまい・関節の痛みなどが起こりやすくなってしまいます。

今回は、高齢者によくある4月の体調不良の内容と、健康に過ごすコツを紹介します。

高齢者の4月の体調不良の原因、「自律神経の乱れ」とは？

自律神経とは、体温・発汗などで身体の器官を調整する「交感神経と副交感神経」のことです。

【自律神経】

交感神経：昼間・活動時に活性化。心拍数・血圧を上げて、身体の活動量アップを促す

副交感神経：夜間・安静時に活性化。心拍数・血圧を下げて、身体をリラックスさせる。

24時間、交感神経と副交感神経がバランスをとり合って、代謝・体温などの身体機能をコントロールしています。

季節の変わり目は寒暖差が大きいため、体温・発汗をいつも以上に調節しなければいけません。頻繁な調節が間に合わず、交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまうことも。

自律神経は加齢により不安定になりやすい特徴もあり、加えて、高齢者は体温調節機能が低下しています。

もともとの体温調節機能が低く、自律神経が不安定な高齢者にとって、寒暖差が大きい春は自律神経のバランスが乱れやすく、体調不良を起こしやすくなるのです。

交感神経が副交感神経より優位に働くと、倦怠感や眠気、めまいや関節痛など、さまざまな身体の不調が起こりやすくなります。

自覚症状がない高齢者もいるため、ご家族を中心に体調不良が起きていないかを気にかけるようにしましょう。

高齢者の体調不良が多い4月、健康に過ごすための5つのポイントは以下です。

食事は栄養バランスが良いものを

適度な運動で身体を動かし、趣味でストレス発散

38度の湯船に10分つかってリラックス

深い眠りにつくための環境づくり

体調不良の原因である自律神経の乱れを防ぐためには、食事に運動、ストレス発散やリラックスが基本。

入浴については、ヒートショックを避けるためにも、熱い湯船で長風呂は避けてください。