

のんびり 秋号

リハビリは、焦らずのんびり…でも続けることが肝心です。略して「のんリハ」

浜江堂 三野原病院

ささぐり訪問看護ステーション



まだまだ残暑が厳しい今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。私たち在宅部門では、日々の体調管理に注意しながら訪問を行っています。今回はそんな季節の変わり目の体調管理について特集します。

季節の変わり目、体調管理に気を付けよう！

皆様夏の疲れは出ておられませんか？

季節の変わり目でもある9月は、朝晩の気温差が激しくなり自律神経の乱れが起きやすいため、

身体の不調が起こりやすいと言われており、これを『秋バテ』と言います。

秋バテチェック

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> やる気がでない | <input type="checkbox"/> 身体がだるい |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> めまいがある | <input type="checkbox"/> 頭がボーっとする |
| <input type="checkbox"/> のどが渇く | <input type="checkbox"/> 朝すっきり起きられない | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい |
| <input type="checkbox"/> 肩がこる | <input type="checkbox"/> 胃腸の不調 | <input type="checkbox"/> 不眠 |
| <input type="checkbox"/> イライラする | | |



【秋バテ危険度】3個以上当てはまると秋バテに陥る可能性大

「秋バテ」対策のため、自律神経を整えよう！

食 事

バランスの良い食事を1日3食、規則正しく摂り免疫力を高めましょう。できるだけ冷たいものを避け、温かいものを飲食します。食事もゆっくりとよく噛んで、胃腸の状態を整えることが大切です。



入 浴

温度差対策として入浴が重要です。身体が冷えることで秋バテになるため、よく眠れるためにもぬるめの38~40℃のお湯にゆっくり浸かり、リラックスすることで心身の疲れをとりましょう。



運 動

ウォーキングなど適度な疲労感のある運動することで発汗機能高め血行を良くすることで、肩こりの原因となる乳酸など疲労物質を代謝させることができます。またストレス解消にもなります。



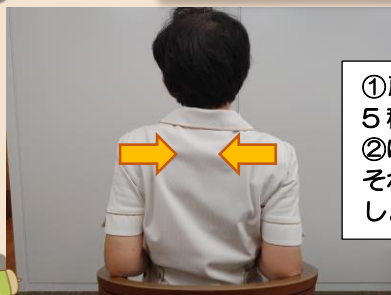
睡 眠

運動して少し疲れた程度で、十分な睡眠をとるようにします。睡眠不足は自律神経のバランスを崩します。入浴後1~2時間後に布団に入ると自然に眠りにつきやすいようです。



血流改善、ストレス解消に効果的なリラックス法をご紹介します！

肩のリラクゼーション①



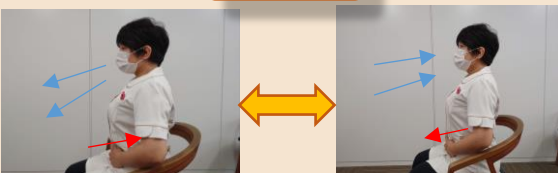
- ①肩甲骨を引き寄せて5秒間キープします。
- ②ゆるめましょう。それを3回繰り返しましょう。

肩のリラクゼーション②



- ①肩の先を3秒かけて耳に寄せます。
- ②そこから、「ストンツ」と力を抜きます。それを3回繰り返しましょう。

腹式呼吸



- ①お腹をへこませながら、6秒かけて口からゆっくりと息を吐きます。
- ②お腹を膨らませながら、3秒かけて鼻から大きく息を吸います。
- ①と②を10~20回繰り返しましょう。

下腿のリラクゼーション



- ①椅子に座ったまま膝を軽く伸ばしましょう。
- ②足先を伸ばし5秒キープします。
- ③足の甲を脛に引き寄せるように5秒上げます。
- ②と③を5回繰り返しましょう。

症状が長く続き、回復しないまま過ごしていると冬になった時に本格的に体調を崩してしまうこともあります。しっかりと『秋バテ』を解消して、快適にこの季節を楽しみましょう！！

トピックス

職員紹介



★ 言語聴覚士 楠 望 ★
訪問言語聴覚士として利用者様、ご家族様が毎日笑顔で暮らせる様支援していきたいです！



★ 訪問看護師 伊東 陽子 ★
色々とお學ばせて頂きたいと思ひます。頑張ります！



★ 訪問看護師 原田 未来 ★
訪問看護の経験は今までありませんでしたが、利用者様やご家族様の為、成長できる様頑張っていきたいです！

「明るく、楽しく、元気よく」

をモットーにこれからも利用者やご家族