

令和 3 年 10 月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

# はるのうみ介護最前線

## 焼き芋の季節

皆さん、元気にお過ごしですか、まだコロナの事で世間が騒いでいるというのに、年月はどんどん過ぎていき気づけばもう 10 月です。10 月と言えば、焼き芋の季節かなと私は考えたりします。焼き芋と言えば小学校の時に焼き芋を小学校のみんなで焼いて食べた思い出があったりします。あのようになんで焼いた焼き芋はとてもおいしいですね。またもしかしたら、皆さんの場合は、焼き芋を軽トラックで配達するイメージがあるかもしれませんね。あの時に流れる「いしや〜き〜も〜」の声を聞くとなぜか買いたくなってしまいますね。私だけかもしれませんが・・・。今月のお話は以上です。みなさん体に気をつけて元気にお過ごし下さい。

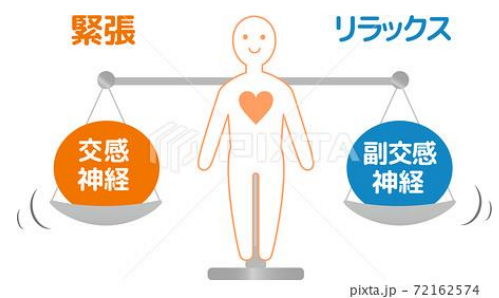


## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### 自律神経のバランスを整えましょう

新型コロナウイルス感染症の影響により、人との会話や接触が長期間制限される等、生活スタイルの変更を余儀なくされた結果、ストレスにより自律神経のバランスを崩す人が増えています。自律神経が整えば心身健康に繋がるともいわれています。コロナ禍はもちろん日々の生活でのストレスによる自律神経のバランスの崩れを整えるため、自律神経についてお話しできればと思います。

自律神経は自分の意思に関係なく 24 時間休むことなく働き続け、睡眠中も呼吸を続けたり、心臓を動かし続けたりしています。自律神経は大きく 2 つに分類され、1 つ目は、「緊張」の意味を持つ交感神経、2 つ目は「リラックス」の意味を持つ副交感神経です。交感神経が働くと、脳は興奮状態となり、血圧や心拍数も上がり、筋肉は緊張しやすくなります。反対に副交感神経が働くと、脳はリラックスし心拍数が抑えられたり血圧が下がったり、筋肉が緩んだりします。この 2 つが、バランスよく切り替わることで人間は心身の不調なく過ごすことができると言われています。バランスが崩れると、食欲不振や倦怠感、肩こり、睡眠の質の低下などが起こります。交感神経と副交感神経を上手く切り替えることでバランスを整える必要があります。交感神経は、人との会話や日光を浴びながらのウォーキングなどで活性化します。反対に副交感神経は深呼吸をしたり、適温のお風呂に浸かったり、質の良い睡眠、笑顔の心がけ等で活性化します。自律神経のバランスを整え、ストレス軽減や、免疫力の向上を目指し、コロナ禍を乗り越えて行きましょう。



pixta.jp - 72162574

## 伝言版



今年の夏も暑かったですが、それ以上にコロナが大変でした。まん延防止等重点措置が 8/8-12、緊急事態宣言が 8/27-9/12 (延長されて 9/30 まで)。滋賀県の感染者数も 8/24 に 234 人にまでなりました。ますます身近に感じるようになり、また、新しい株も出てきたりしています。ワクチンを接種していても感染することもあるので、手洗い、消毒、マスク、3密回避、換気等心掛けて下さい。