

彦根中央 リハビリぽすと

令和 4 年 3 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

まだまだ寒い日が続いていますが、昼が少し長くなってきたことに春を感じられるようになってきました。今年の春分の日は、3月21日になります。昼と夜の長さがほぼ同じとされていますが、実際には昼の方が14分程長いそうです。

春分の日、自然をたたえ、生物をいつくしむ日として制定された祝日です。そんな春分の日の前後3日間を含めた7日間を彼岸といいます。『彼岸』は日本独自に作られた仏教の行事の一つで、彼岸（極楽浄土）に思いを馳せ、より彼岸に近づけるよう修行をする期間といわれています。太陽が真東から昇って真西に沈むため、西にあるあの世（彼岸【ひがん】）と東にあるこの世（此岸【しがん】）が最もつながりやすいと考えられ、先祖供養のお墓参りをするようになったそうです。

健康コラム

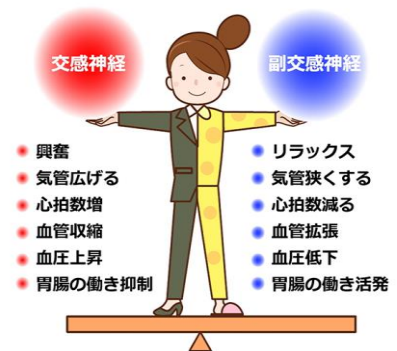
春は寒暖差や気圧の変動が大きくなりやすい季節です。そんな時期は自律神経の乱れが起こりやすくなってしまいがちです。自律神経が乱れると、不安や緊張が高まったり、吐き気・めまいや全身のだるさなど様々な支障が出やすくなります。

自律神経とは2つの神経（交感神経・副交感神経）がバランスをとりながら、体の働きを調節してくれています。

- ・交感神経 …活動している時や緊張・ストレスを感じている時など昼間に働く。心身を活発にする。
- ・副交感神経…眠っている時やリラックスしている時に働く。心身を休める。

予防の為に、以下の事に気を付けて「春バテ」を防ぐために、自律神経を整えていきましょう。

- ・ バランスのよい食事
- ・ 体を動かす
- ・ お風呂に入る
- ・ 睡眠をとる
- ・ 温度調節をする



- 興奮
- 気管広げる
- 心拍数増
- 血管収縮
- 血圧上昇
- 胃腸の働き抑制
- リラックス
- 気管狭くする
- 心拍数減る
- 血管拡張
- 血圧低下
- 胃腸の働き活発

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	関谷	関谷	関谷	×	吉田	関谷
午後	関谷	関谷	関谷	×	新庄	関谷

午前診察 9:00~12:00 休診日:木曜・日曜・祭日

午後診察 1:00~ 5:00 (月曜午後は3:00~5:00)

※令和4年1月より外来担当医と午後の診察時間が変更になりました

ご連絡

頭痛をお持ちの方に、LINEで片頭痛コントロールを始めよう。を紹介しています。登録は下記QRコードからになります↓

