

平成30年 5月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

母の日

日頃の苦勞を労わって、カーネーションの花や・プレゼントを贈り、母への感謝の気持ちを表す日です。日本の「母の日」は、アメリカから伝わったそうです。母の日は世界にもありその起源や日付、プレゼントするものは各地で異なるようですが、世界中で祝われているようです。

日本の母の日の定番「カーネーション」色はいろいろありますが、色には各々意味があるそうです。

赤→母への愛 ピンク→感謝・美しさ オレンジ→純情な愛情

青→幸福 紫→気品・誇り 虹色→たくさんの愛

どれをとっても、素敵な贈り物になりそうですね。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

自律神経の乱れを整えましょう

寒からず暑からずの好季節となりました。5月になるとよく聞かれるのが五月病…今回は自律神経の乱れについてお話ししたいと思います。

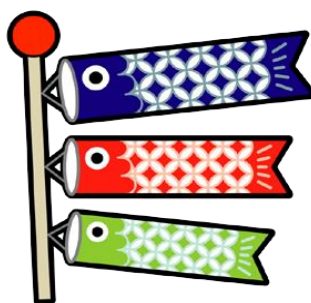
自律神経が乱れる原因は「ストレス」と「不規則な生活」です。ストレスが強すぎると交感神経と副交感神経のバランスが悪化し、自律神経の働きが大きく乱れます。また、不規則な生活は、昼間に優位になる交感神経と身体が休息状態に向かう夜間に優位になる副交感神経のリズムの乱れにつながります。この自律神経の乱れを整えるうえで最も大切なのがストレス対策です。

ストレス対策として真っ先にあげられるのがストレッチとウォーキングです。ストレッチやウォーキングを行うと、脳には快感ホルモンともいべきセロトニンやドーパミンが分泌され、心が落ち着いて疲れも取れ、ストレスの解消に役立つのです。

また、体を適度に動かして汗をかけば夜も眠りやすくなるため、ストレスもたまりにくくなります。ストレスに弱い人は体力の衰えている人に多く、ストレッチなどを行えば体力向上の効果も期待できます。みなさん!!『はるのうみ』へ来所し、適度な運動でセロトニンとドーパミンをたくさん放出しましょう。

(理学療法士)

伝言版



毎年この時期になりますと、急に温くなるせいなのか、体調を崩されている方が多くみられます。厚着をする必要はありませんが、気候に合った服装をご準備下さい。暑いかな~と思う日でも一枚、羽織れるものを別にお持ち下さい

自律神経の乱れを正す生活上のコツ

適度な運動を行う。 大きく深呼吸を行う。 入浴でぬるめの湯に漬かる。 よく笑う習慣をつける。

自分の好きな音楽を聴く。 精油の香りをかく。 早寝早起きを心がける。 朝昼晩の1日3食を守る。