

令和 3 年 11 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

ペットたちに感謝する日

11月22日は、「いい夫婦の日」といわれていますが、「ペットたちに感謝する日」でもあるそうです。ペットがいる方は、このコロナ化の中、心がとても癒されたのではないのでしょうか。我が家には、2匹の犬がいますが、色々と可愛いしぐさをしたり、いたずらをしたり、飼い主の体調が悪いと寄り添ってくれたり、日々感謝(?)しています。

コロナ化になってからは、めだかが仲間入りしました。現在は、色々なペットがいますが、見ただけで癒され、ストレスを解消してくれますが、飼い主とペットがお互いに幸せでいることが一番ですね。



ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

睡眠前の習慣を改善し自律神経を整えましょう

皆さんはしっかりと睡眠はとれていますか？睡眠には前回のお話にもありました自律神経が関係し、昼間に活発になった交感神経の働きを抑え、副交感神経が優位になる必要があります。この切り替えがうまく行えないと睡眠の質が低下してしまいます。そのため、今回は睡眠前に自律神経を整える習慣についてお話しを行いたいと思います。

1つ目は睡眠前にテレビや携帯電話を見ないことです。目にテレビや携帯電話のブルーライトが入ると交感神経が優位な状態になり、副交感神経の働きが抑えられると言われています。2つ目は深呼吸です。深呼吸は副交感神経を刺激し、体をリラックスした状態にする効果があります。3つ目はストレッチです。激しい運動を行うと交感神経が優位になりますが、ゆっくりとしたストレッチは筋肉の緊張を緩めて副交感神経を優位にする効果があります。睡眠前の習慣を改善し、自律神経を整えることでしっかりと睡眠をとりましょう。



伝言版



この前まで暑かったのに急に寒くなりませんでしたか？もう少し秋を満喫したかったに、もう冬がそこまで来ているような感じです。今年はインフルエンザが流行るとか、コロナワクチンの3回目接種が必要とか言われていますが、マスク、手洗い、うがい、栄養を摂る、睡眠をしっかり取るなど健康に気をつけることが一番だと思います。風邪をひかないように温かくして過ごして下さいね。