

令和3年6月1日号

高齢者あんしんセンターくろさわたより

梅雨に起こりやすい体の不調について

梅雨は、気圧の低下や気温差、高い湿度、日照時間の減少などの影響で自律神経の乱れが起きやすいです。

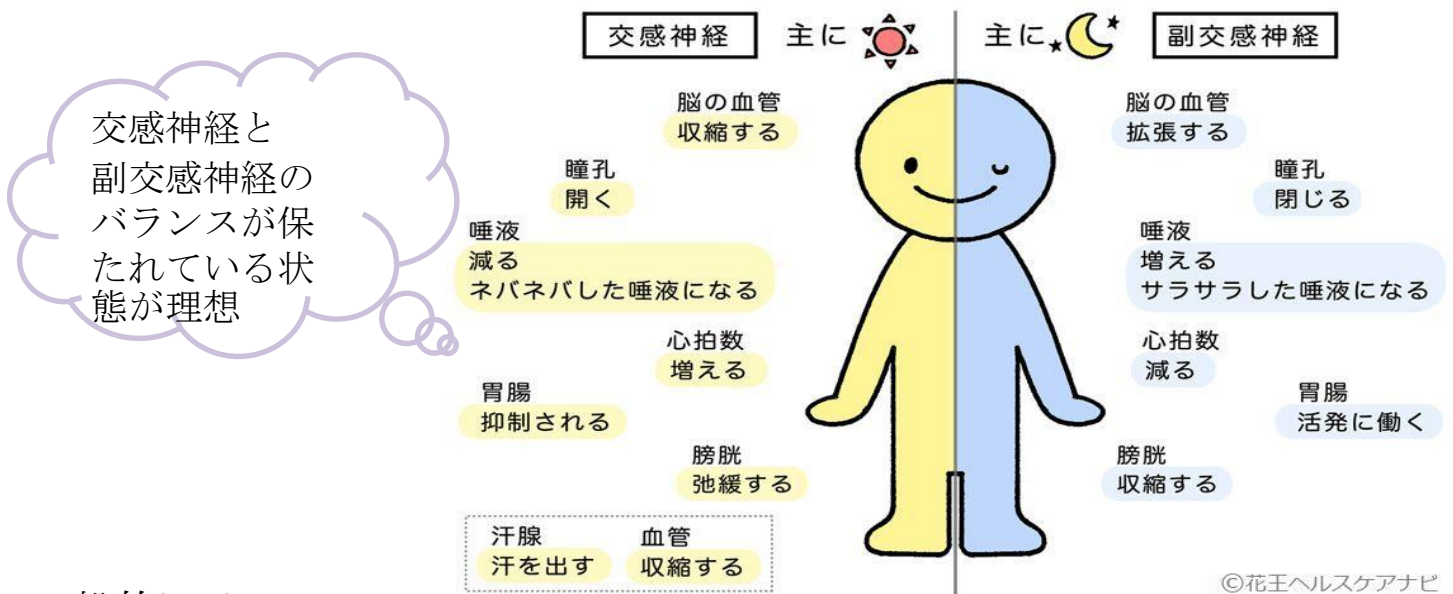
食欲がない・身体が浮腫む・眩暈・耳鳴り・気分が落ち込む、だるいなど、

体調の変化はありませんか？

自律神経とは

心身を活発化させる『交感神経』（ストレス・緊張・活動モード）

心身を修復する『副交感神経』（リラックス・回復・睡眠モード）



一般的には・・・

低気圧の時： 副交感神経優位の状態になる

高気圧の時： 交感神経優位の状態になる

2つの神経のバランスが崩れると・・・

低気圧の時： 副交感神経が働きすぎる→強い眠気やだるさ など

高気圧の時： 交感神経が働きすぎる→高血圧、便秘、寝つきが悪くなる など

☆それぞれの神経が気圧の変化に過剰に反応することが原因となり、
体調の変化が起こります。



裏面もあります



普段の生活でできる対策



①規則正しい生活をする

早寝早起き、必ず朝食を摂る、なるべく同じ時間に食事を摂る、バランスの良い食事をする。

②運動をする

リズム感のある有酸素運動が効果的。おすすめは、ウォーキング☆テンポよく歩くと、脳の中に幸せホルモンが分泌され、気持ちが安定する嬉しい効果も♪

③日光浴をする

日光には、脳内に幸せホルモンを分泌させる効果があります。晴れている時は積極的に外にでましょう☆

④耳マッサージをする

耳の中にある「内耳」は、気圧の変化を感じる気圧センサー。敏感に反応しすぎると脳に過剰な情報が伝わり、自律神経が乱れる。耳マッサージをして内耳の血流を良くしましょう。

くるくる耳マッサージ①



親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に、それぞれ5秒ずつ引っ張る

くるくる耳マッサージ②



耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

くるくる耳マッサージ③



耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

くるくる耳マッサージ④



手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

＼65歳以上の方の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください／

高齢者あんしんセンターくろさわ

高崎市中居町3丁目20-8



☎ 027-353-2333

担当職員：木暮秀美 田村恵美 西澤史帆

(主任介護支援専門員)

(保健師)

(看護師)

田村僚子 (産休中)