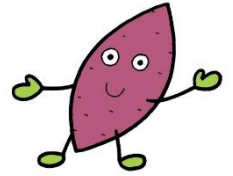


そよ風荘だより

2022年10月383号

朝夕の気温差もあり体調を崩しやすい時期になりました。
新型コロナウイルス対策も万全に、健康にお気を付けてお過ごしください。
理学療法士による「自律神経の働き」のお話と9月のフロアのご様子をご紹介します。

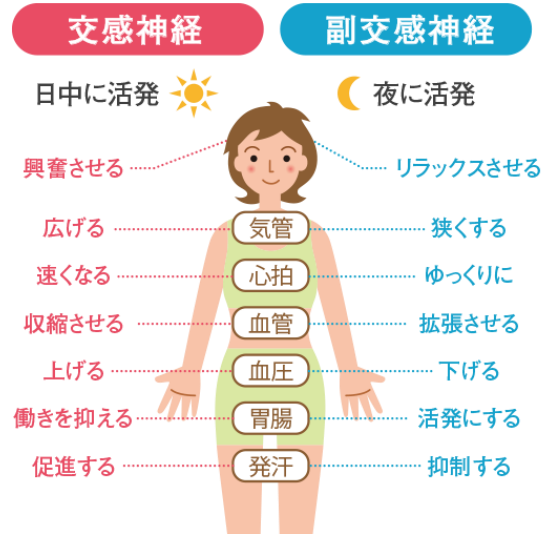


— リハビリ通信 —

自律神経の働き

理学療法士の中島です。今回は、『自律神経の働き』についてお話しをさせていただきます。

自律神経は身体を動かす運動神経とは異なり、自分の意思ではコントロールできない神経で、血管や内臓などに主に分布しています。体の働きを強める『交感神経』と、体を休める『副交感神経』からできています。2つの神経は互いに働きを強めたり弱めたりし、バランスを保ちながら働いています。



自律神経が乱れると

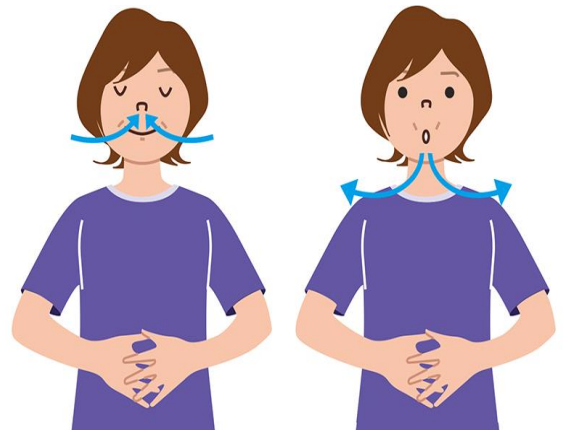
ストレスや生活リズムの乱れ、病気などによって交感神経と副交感神経のバランスが崩れると自律神経失調症となる場合があります、下に記載したような様々な症状が出現します。

- ✓ だるさ
- ✓ めまい
- ✓ 動悸・息切れ・息苦しさ
- ✓ 焦燥感・不安感
- ✓ 疲労感
- ✓ 肩こり
- ✓ 頭痛
- ✓ 耳鳴り
- ✓ 口内の不快感
- ✓ ほてり・発汗
- ✓ 冷え・手足のしびれ
- ✓ 頻尿・残尿感
- ✓ 便秘・下痢

自律神経を整えるには

正しい深呼吸を一日に数回することで、自分でも自律神経を整えることができると言われています。最後に正しい深呼吸の方法をご紹介します。ぜひ試してみてください。

- ①息を吐ききった状態にし、鼻からゆっくりと肺いっぱい息を吸い込みます。すぐ吐きたくなくなってしまいますが、息を吸うことに集中します。
- ②背筋を伸ばした状態で、腹部を2.5cm～5cm膨らませるまで、深く息を吸い込みます。
- ③吸うときの倍くらいの時間をかけるイメージで、口から息をスーッと吐いていきます。このサイクルを5回程度、繰り返してみましょう。



【著：理学療法士 中島大翔】

3F入所フロア

9月14日(水)にお誕生日会と秋の漢字クイズを行いました。漢字クイズでは、なじみのある漢字複数と難しい当て字等の漢字を用意しました。分からない問題があっても、ヒントを出せばほぼ正解しておられました。クイズが終わった後に秋の行事や食べ物を尋ねると、運動会や紅葉狩り、栗・柿・梨等、色々なものを答えられました。おやつはリンゴのロールケーキとシアケーキ、飲み物はオレンジジュースを提供させて頂きました。皆様が残さずに召し上がりられ好評でした。(西本)



4F入所フロア

9月のお誕生日会を行いました。お誕生日5名の方にプレゼント贈呈し、とても喜ばれていました。午後、食堂にてお手玉を使った的当てゲームを行い、皆さんの目を掛けて懸命に投げておられました。おやつは1口サイズ4種類(イチゴ・チョコレート・マロン・抹茶)のケーキの盛り合わせを提供し「美味しい」と完食される方がほとんどで、ジュースのカルピスも多くの方に好評で喜んで下さりました。(岡本)



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001

奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1

TEL0747-52-2781

