

かがやきだより

令和4年11月



11月になりました。蔵本公園の街路樹が赤や黄色に染まり、毎日楽しませてもらっています。11月7日は立冬ですが例年と比べると今年は暖かく、日中は20℃を超える気持ちの良い秋晴れの日が続いています。

ところで「寒暖差疲労」という言葉をご存知でしょうか？寒暖差疲労とは、気温差(7℃以上)が大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え性、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー(鼻炎症状)などの様々な症状が出てしまう「気象病」の1つです。

寒暖差には春の暖かくなっていく時、夏の暑い時期(冷房による冷え)、秋の寒くなっていく時、さらに室内外(エアコンを使用している状態と外気)、前日比の気温差でも起きます。10月末、東北では気温差が20℃となった地域もありました。部屋の中でも日陰と日が当たるがら越しでは随分違います。また寒暖差が大きいと洋服も悩みますね。

以下は寒暖差疲労の5つの対策です。皆様体調を整えて秋を楽しみ、来る冬に備えましょう。

体を中から温める	冷たい飲み物や体を冷やす食材を取り過ぎないようにして、食事はしっかり噛んでゆっくり食べましょう。咀嚼は一口入れて20回がベストです。
体を外から温める	温めるポイントは、手首、足首、首、両側肩甲骨の中心の4つです。ぬるめのお湯で長めに肩までしっかり浸かると良いです。しっかりした寝具で首を冷やさないように、外出時の上着、特にスカーフやマフラーの使用、洋服に貼るカイロも良いですね
体を軽く動かす	軽い筋力トレーニングやスクワット、全身ストレッチ、階段を使ったり一駅歩いたり、20分程度のウォーキングもお勧め。筋肉疲労が残るような激しい運動は避けた方が良いです。
ゆっくりと深い呼吸を行う	ゆっくりと深い呼吸は自律神経を整えるのに効果的。胸式・腹式どちらもOK「3秒で吸って3秒止める、6秒で吐いて3秒止める。×4セット」が目安です
腸内環境を整える	腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し「第二の脳」ともいわれ、腸の健康は全身の健康に影響します。善玉菌を増やして胃腸の調子を整えましょう。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を1日1回食べるよう心がけましょう。

10月のかがやきは、誕生日会を行いました。天気の良い日は散歩に出かけています。

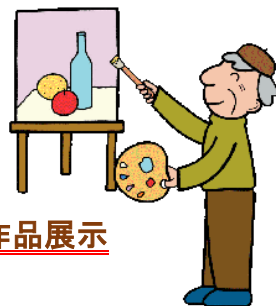
令和4年11月・12月の予定

11月5日 利用者様 誕生日会 (93歳)

11月7日 理容サービス・11月14日 美容サービス

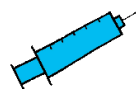
11月27日 呉市の物忘れイベント(呉市役所新日本造機ホール) ※利用者様の作品展示

12月(未定) クリスマス会



お知らせ

- 新型コロナウイルス感染予防対策として長期間に亘り色々とお不自由をお掛け致しております。引き続き基本的な感染予防対策を行い体調にご留意下さい。オンライン面会をご利用の方は、電話でご予約下さい。
- 11月から理美容サービスを再開いたします。
- インフルエンザ予防接種希望のご利用者様に10月末～接種を開始しております。
- 新型コロナワクチン接種5回目の案内が郵送で届く時期となっております。ご希望のご利用者様は接種券をお持ちいただき、予診票の記入をお願いいたします。



令和4年11月7日