

緑の風船

季節の変わり目、寒暖差疲労注意報

「寒暖差疲労」とは

気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経の機能が乱れ身体が疲れることを「寒暖差疲労」といいます。人は体温を調整する際、自律神経を使って体を震わせることで筋肉を動かしたり、血管を収縮させ筋肉を硬くすることで体温を上げます。一方、汗をかくことで体温を下げる身体活動も行うため、それらの働きが一日の中で何度も切り替わると自律神経が過剰に働き疲労を誘発します。寒暖差が大きい季節の変わり目に風邪を引いたり、体調を崩したりする人が多くなるのもこれが理由のひとつです。

自律神経のトレーニングが不十分なときは、特に注意!

寒暖差疲労が起こる原因は、原理的には身体に短時間で寒暖差が生じることで起こります。しかし、その背景には寒暖差に慣れていない場合やストレスが強い状態、さらには生活習慣が乱れている場合に自律神経が特に働きにくく、寒暖差疲労が起こりやすいと考えられます。

自律神経は夏の間に汗をかくことで鍛えられますが、自粛生活が続く現在では室内に滞在することが多くなっているため、運動をしたり外に出て汗をかく機会が少なく自律神経を鍛えることが十分にできていません。また慣れない在宅ワークなどでストレスが多い生活をしているために、自律神経を調節する力も低下している恐れがあります。自律神経のトレーニングが不十分なときは、朝晩と日中の気温差や室内外の寒暖差を調節する能力が備わっていない可能性が高く、寒暖差疲労が起こりやすい状態です。

自律神経が乱れることで不調に繋がるメカニズム

自律神経は交感神経と副交感神経からなり、それぞれの臓器に働きかけます。いわばアクセル（交感神経）とブレーキ（副交感神経）の関係です。このふたつは臓器にとって異なる作用であることから、その都度働きを切り替えないとはいけませんが、本来は徐々に切り替えていくものです。しかしそれが一日の中で急激に、それも何度もアクセルとブレーキをかけると臓器に多大な負担をかけてしまうため、それぞれの臓器に関係した様々な不調が現れることになります。



寒暖差疲労チェック項目

寒暖差疲労の原因は生活習慣や自律神経、筋肉量が関係しています。右記の項目から該当する上位5つをチェックしましょう。最もチェック数が多いところがあなたの疲労の原因です。

→ 症状タイプと対策はP4へ

◇ 本号の内容 ◇

P1 寒暖差疲労注意報

P2 特別養護老人ホーム

・ ショートステイ
P3 デイサービスセンターB型
デイサービスセンターE型

P4 症状タイプと対策

- A**
- 肩こりや腰痛がある
 - イライラする、気分の変化が激しい
 - 手足が冷えている
 - 不眠（寝つきが悪い、眠りが浅いなど）

- B**
- 便秘や下痢気味
 - 起床就寝時間が不規則
 - 食事時間が不規則
 - 時々めまいがおきる

- C**
- 3か月前に比べて体重が増加した
 - 両手の親指と人差し指で
ふくらはぎの一番太い部分がちょうど囲める
 - 階段を1階分上がるだけで息があがる

- D**
- 全身が冷えている
 - 1年前に比べて自然と体重が減った
または、食が細くなった
 - 周りの人と暖房や冷房の温度が合わない



寒暖差疲労セルフチェック症状タイプ

A: ストレスが強いタイプ

ストレスによって交感神経の反応が過剰になり、筋肉が緊張し硬くなっています。筋肉は身体を温めるカイロの役割を担うため筋肉をほぐし、汗をかきやすい身体づくりをしましょう。

→ 対策法①③⑥⑦

B: 生活習慣が乱れているタイプ

生活習慣の乱れによって自律神経が不安定になっています。睡眠や食事、入浴などの生活リズムを一定にするように心掛けることで体内リズムを整えましょう。

→ 対策法①②⑤⑥⑦

C: 運動量減少タイプ

運動不足により筋肉量が減少しているため、頻繁な体温調節が必要な状態です。階段を利用したり椅子に座らない時間を作るなど、一日15分程度は運動する時間を作りましょう。

→ 対策①②③④

D: 加齢タイプ

加齢によって運動習慣・栄養摂取の状況が悪いため、筋肉が増えにくい状態です。タンパク質など、筋肉の原料となる食べ物を積極的に摂ったうえで、一日15分程度は運動するようにしましょう。

→ 対策①②④⑦

寒暖差疲労ケアタイプ別対策法

寒暖差疲労をケアするためには、乱れた自律神経を整えるのはもちろんのことあえて日常生活に適度な寒暖のリズムを作り、自律神経をトレーニングすることが重要です。

温活グッズを使ってみましょう



① 身体の局部を温める

筋肉や内臓を温め、深部体温を上げることで自律神経を整えましょう。特に四肢や背骨の周辺は自律神経に深い神経があり、働きを強めます。

- 【A】手足や足首周辺、顔面をカイロやホットタオルで温める
- 【B】お腹、腰部にカイロを貼る
- 【C】血管が表面近くにある首元、肩甲間部、内ももにカイロを貼る
- 【D】背骨から1.5～3.0cm幅、痛かったり冷えている箇所を中心にお灸やカイロで温める

運動やストレッチを試してみましょう



② 運動をする

散歩などで循環を良くしたり筋肉を増やすことで自律神経を鍛えましょう。散歩は距離ではなく、一定のリズムで15～30分、程よく行うことが大切

③ 首肩の筋肉をストレッチする

ストレスにより緊張しやすい筋肉を緩めることで、副交感神経を優位にします。

生活習慣の中で取り入れてみましょう



④ 身体を温める食べ物を多く摂取する

深部体温が上昇することで臓器が安定し、自律神経も安定します。根菜類、冬や寒いところで取れる食べ物を多く摂る

⑤ 規則正しい生活

睡眠、排便、食事は身体のリズムを作る基本であり、自律神経に強い影響を与えます。

⑥ 入浴(汗をかく)

1日1回は風呂で副交感神経を優位にする。または汗をかくなどで自律神経を鍛えましょう。

⑦ なるべく暖房や冷房器具に頼らない

冷暖房に頼ると自律神経を使わないため、自律神経の活動が悪くなります。

どのようなことでも遠慮なくご相談ください 社会福祉法人 松山会

特別養護老人ホーム 緑風苑
緑風苑デイサービスセンターE型
緑風苑高齢者総合相談センター

〒870-0961 大分市下郡山の手2番17号
TEL 097-567-3733 FAX 097-567-3760

ショートステイ
認知症対応型

緑風苑デイサービスセンターB型
緑風苑介護保険サービスセンター
緑風苑ホームヘルプサービス

TEL 097-567-4022
TEL 097-567-3876
TEL 097-567-4006

紅葉苑デイサービスセンターこころ
紅葉苑デイサービスセンター絆
紅葉苑ホームヘルプサービス
有料老人ホーム 紅葉苑

〒870-0942 大分市大字羽田字菖蒲田70-1
TEL 097-574-5885 FAX 097-574-5886

お知らせ

＜サークル活動＞
ぬりえ・歌・折り紙・勉強
その他定例行事
誕生会・防災訓練 など



当苑では現在、新型コロナウイルス感染症等から入所者を守るため、入所者へのご面会は制限しております。当苑での感染症対策にご理解・ご協力をお願いいたします。

次回はコーヒータイクアウトを予定で。



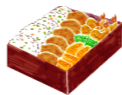
店舗内で食べることは叶いませんが、ドライブスルーで季節限定のあのハンバーガーをテイクアウト。持ち帰ってみなさんで食べました。ハンバーガーを美味しく食べるコツは、大きな口を開けて食べること笑

ドライブスルー

敬老会



これからも元気に長生きして欲しいという気持ちを込めてイベントを行いました。ホールで体操や映画鑑賞を行った後、職員よりメッセージカードを作成しましたので、贈らせて頂きました。昼食は特別な献立で、いつもと違う重箱での提供に大興奮。視覚も楽しみつつのため箸が止まらず、あっという間に完食をされました。



日常の風景(レクリエーション等)



あの実習生の将棋の真剣勝負が、勝つと挑みます。その年の実習生は白星を挙げる。とが今で、せは白星を挙げる。とが今で、せは白星を挙げる。



ハンドマッサージ



全体ゲーム



カルタ



塗り絵



絵合わせ



海賊ゲーム



絵合わせ



夏と言えばお盆、祭り。今年は各地で花火大会や祭りが開催されました。当苑でも各事業所で、感染症に注意しながら行いました。拡大防止の為例年よりも規模を縮小して行いましたが、焼きそばにアイス、デザート、ひもくじ。職員による屋台出店(笑)や法被姿、音楽等で夏祭りの雰囲気や、いつもと違う空気感を味わっていただきました。



リモート面会



コロナの関係で未だ自由に面会が出来ない状況下にあります。電話、リモート面会での対応を継続してまいります。早く終息してほしい限りです。

いつまでも



姉妹で施設入所されています。いつも一緒に過ごされていますが、時に手を繋いだりといったまでも仲の良い姉妹です。

