

おうちでできる健康生活

～季節の変わり目に気を付けよう！編～

緊急事態宣言が発令され、外出や人と会う機会が減っているかと思いますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

寒い冬を乗り越え、もうすぐ春がやってきます。季節の変わり目は体調を崩しやすく、中でも春は日々の寒暖差や気圧変動が大きく体調管理に注意が必要な季節です。

そこで今回は、この時期だからこそ意識していただきたいポイントや、脳トレ運動を紹介します。引き続きチェックシートもご活用いただき、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！



蕨市介護保険室

蕨市第一地域包括支援センター

蕨市第二地域包括支援センター

こんなことはありませんか？



- 最近食欲がない
- なかなか眠れない
- ぼーっとしてしまう
- 便秘・下痢気味
- 関節や筋肉が痛い

⇒ その症状！季節の変わり目だからかもしれません。

これらは誰もが季節の変わり目、特に春に起こしやすい体調不良です。なぜ体調を崩しやすいのか、どのように対処すれば良いのか見てみましょう！

チェック！

なんで

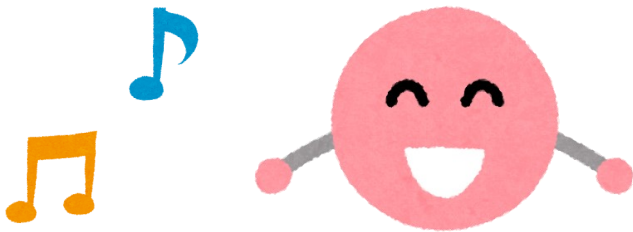
季節の変わり目は

体調を崩しやすいの？

春先に起こりやすい体調変化。気候の変化に身体をあわせることは、誰にとっても想像以上に大変なことです。

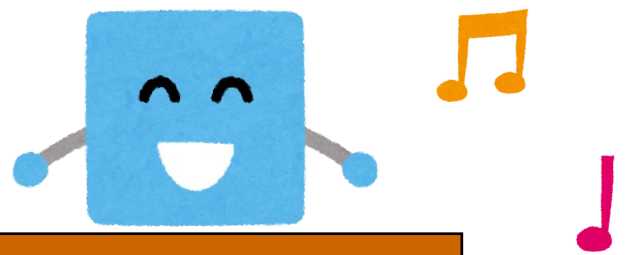
この原因の一つは、「**自律神経**」です。自律神経は外からのストレスに対して身体の中を整える神経で、「**交感神経**」と「**副交感神経**」の2つに分けられます。これらはどちらかが過剰に強く働くことは好ましくなく、両方がバランスよく機能することが大切です。

交感神経



- ・主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。
- ・心身を活発にする神経です。

副交感神経

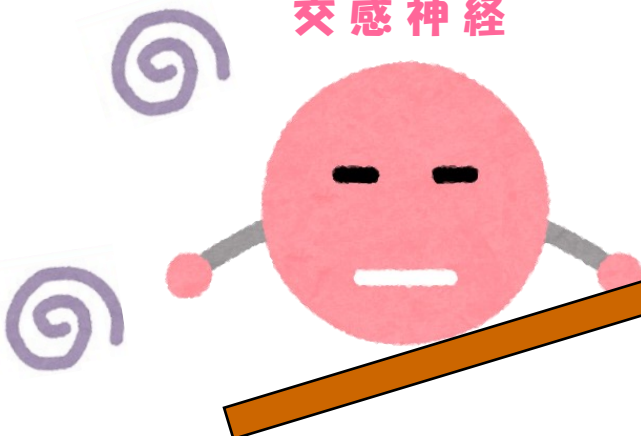


- ・主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働きます。
- ・心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。

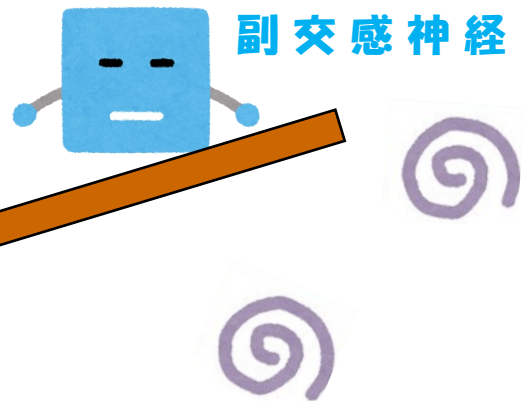
春は1年のうちで寒暖差が最も大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状が現れやすくなります。

さらに、普段よりも緊張する機会やストレスを感じる機会が多いと自律神経のバランスが崩れやすくなります。生活環境が変わったり、コロナ禍で外出の機会が減りストレスが溜まりやすい今年の春は、不調を感じやすくなりがちです。

交感神経



副交感神経



季節の変わり目にも自律神経のバランスを崩れにくくするには、以下のことが大切です。ぜひ実践してみましょう！

①朝食は必ず食べる



1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かせないようにしましょう。

②ゆっくり長く出来る運動をする

自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長く出来るものです。3月に生活支援コーディネーターが蕨市内のお散歩マップを発行し、各公民館に配架する予定ですので、この機会に是非楽しんでみてください！



③入浴はシャワーだけでなく、湯船につかる

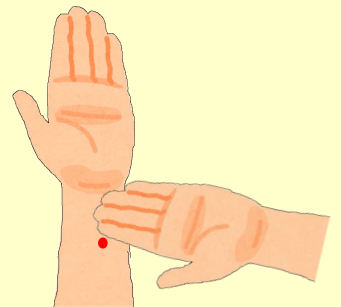


湯船につかることで副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38℃～40℃のお湯に10～20分入浴すると効果的です。入浴の前後には水分補給を忘れないようにしましょう。

④「内関（ないかん）」のツボを押す

自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関（ないかん）」のツボです。内関はもともと、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くツボ。ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなときに刺激すると、症状が軽減すると言われています。

手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりに、響くような感覚があれば、そこが内関です。長押しではなくこまめに押してみましょう。



⑤自分なりのストレス解消法でリラックスする

室内で出来る簡単なストレッチや友人との電話、趣味など、コロナ禍でも出来る息抜きを見つけ、心身をリラックスさせましょう。

笑顔がクスリ

「笑う門には福来たる」。明るく朗らかに過ごすことで、体の免疫機能を高めます。のんびりとリフレッシュしながら、楽しく春を過ごしましょう！



～歩きやすくする運動～

コロナの影響によりあまり外に出ていない方、歩く距離が減ってしまった方も多いのではないのでしょうか。歩く機会が減った分、『歩きやすくなる運動』を行ってみてください。歩くために必要な**柔軟性**・**バランス**・**筋力**の運動です。

①腕ふり運動：左右交互にゆっくり**30**回 + 軽く足踏みをしながら**30**回

柔軟性



次に



②その場で方向転換：ゆっくり左右**1**周

バランス



椅子などに掴まりその場で足踏みをします。ゆっくりと右側に回ります。1周回ったら左側に回ります。

注意：必ず椅子などを持つようにして回りましょう。

③階段上げ下げ運動：ゆっくり**10**回

※10cmほどの段差を使用しましょう

筋力



壁や手すりなどを掴み、段差を上ります。そして下ります。できる方は左右交互に行いましょう。**ポイント：ゆっくり行ってみましょう。**



健康を保つためには、外に出て歩くことが大切です。感染対策をして外に出てみてください。

協力：益子病院

戸田中央リハビリテーション病院

『お家でできる介護予防体操』

蕨市公式YouTubeチャンネルでは約30分の運動動画を公開中です。ぜひご覧いただき、一緒にお家で試してみてください。



動画公開中



発行：蕨市介護保険室

蕨市中央5-14-15

☎048-433-7756

※新庁舎建設のため、市民会館403室に移転しました。問い合わせ先は変わりません。

元気チェックシート



3月



できたことに○をつけていきましょう。
検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	1 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	2 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	3 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	4 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	5 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	6 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
7 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	8 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	9 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	10 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	11 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	12 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	13 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
14 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	15 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	16 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	17 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	18 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	19 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	20 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
21 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	22 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	23 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	24 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	25 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	26 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	27 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
28 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	29 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	30 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	31 ・検温 (°C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	わたしの平熱は何度くらい？ °C _____		



元気チェックシート



4月

できたことに○をつけていきましょう。

検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。

水分摂取の目安は1日1.2リットルです。

日	月	火	水	木	金	土
<p>わたしの平熱は何度くらい？</p> <p style="text-align: center;">_____ °C</p>				<p>1・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>2・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>3・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<p>4・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>5・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>6・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>7・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>8・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>9・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>10・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<p>11・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>12・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>13・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>14・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>15・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>16・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>17・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<p>18・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>19・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>20・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>21・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>22・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>23・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>24・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<p>25・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>26・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>27・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>28・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>29・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>30・検温 (°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	

