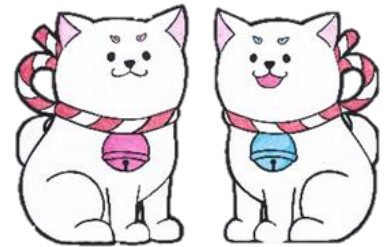


# リハポつ～しん

2019年3月 第3号



3月に入り昼間は暖かくなり春を感じるようになってきました。春は1日の中でも最低気温と最高気温の差が大きく、気圧の変動も大きくなる季節です。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので今回は春の体調管理についてお話ししたいと思います。

健康講座

## 春の体調管理



看護師 石原

自律神経には体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、この2つがバランスを取りながら心臓や胃や腸、血管などの臓器の働きを司っています。

寒暖差に対応するため体温調整に働く交感神経が活発に働く状態が続くとエネルギーの消費が増えて疲れやだるさを感じやすくなります。

春は寒暖差と共に気圧の変動もあり、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。

自律神経チェックリスト自律神経が乱れやすいかどうかチェックしてみましょう。



- 乗り物酔いしやすい
- 季節の変わり目体調崩しやすい
- 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- 最近体を動かす機会が減っている
- 肩こりがある
- 片頭痛持ちである
- ストレスを感じやすい



規則正しい生活をし、三食しっかり食べて、適度に運動をして体調を崩さないように気を付けましょう。



～編集後記～



看護師 石原

先日、リハポでオープンデイを開催しました。今回は今までとは異なり、地域の方も交えて参加して頂きました。内容はスタッフによるレクチャーが中心で普段とは違った雰囲気でも楽しかったです。

詳細は右に記載されているリハポブログへどうぞ！！

リハポ  
OpenDAYは  
楽しかったワ～☆



医療法人田中外科 デイサービスリハポ

住所：大阪府枚方市中宮西之町 14 番 6 号

TEL：(072) 898-3551

FAX：(072) 898-3555

HP：<http://www.ds-rehab.com>

ブログ

<http://tanakageka-rehab.blogspot.com>



編集者：石原 発行責任者：鬼村