

医務だより

「気象病」を知ろう

天気が崩れると具合が悪くなるのはなぜ?

天気が悪くなると頭痛やだるさを感じる人って結構多いですよね。人の身体はストレスに反応し、気圧や気温などの変化にも自律神経で細かく対応しています。

【自律神経とは】

循環器・消化器・呼吸器などの機能を調整するために、自分の意志とは無関係に24時間働き続けている神経です。自動的に反応する神経の為、呼吸・血液循環・体温調整・消化器・排泄・生殖・免疫などの機能を無意識に調整しており生命維持には欠かせません。体質的に過敏に反応する人もいます。



自律神経のうち

交感神経：血管収縮・心臓の脈動を増やし、身体を興奮させます。

副交感神経：血管拡張し身体をリラックスさせます。

この調節がうまくいかないと体調不良になります。

気圧・気温・湿度などの天気の変化によって自律神経が乱れて体調不良を起こすことを「気象病」と言います。

【気象病の症状】

頭痛・めまい・関節痛・うつ気分・不安などの症状が多く、近年の異常気象で不調を訴える人が増えています。

冷暖房など一見身体にとってやさしい環境は自律神経の働きを弱めると考えられ、バランスが崩れやすくなっている。

…状態をよくするために…

生活リズム・睡眠・食生活・運動・入浴などで体調を整えましょう。

冷暖房の使用を控えめにして、気温変化に身体を慣れさせることが良いでしょうし、自律神経調整薬などで症状を軽くすることもできます。

お知らせ

職員さん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興にあなたの力を活かしてみませんか?

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで

ご寄付をちょうだいいたしました。
(令和1年11月～令和2年5月まで)

岸 中 聰 様

田 岡 茂 様

原 田 悅 子 様 宮 崎 藤 吉 様

福 田 篤 熙 様 若 松 弘 子 様

ありがとう
ございました!

●楽々むら施設見学について

現在楽々むらでは、コロナウィルス感染予防の為、施設内の見学をご遠慮いただいております。皆さまのご理解とご協力をお願い致します。



編集後記

今季は新型コロナウィルス感染予防で、普通に行われてきた行事等がすべて中止・縮小となりました。当施設も同様、ご利用者・ご家族の方には、大変ご迷惑、不自由をおかけして申し訳ございません。

1日も早く、通常の生活に戻ることを願っております。

当施設は、個人情報保護法に関する法律やガイドラインを遵守し、基本方針に沿った取り組みを行っています。

楽々むらの心「にこにこ」「いきいき」「ゆったり」と

楽々むら通信



第38号



事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ ショートステイ (10名定員)
- ★ デイサービス (29名定員)
- ★ ケアハウス (30名定員)
- ★ グループホーム (18名定員)
- ★ 居宅支援センター

令和2年6月1日発行

社会福祉法人 あまのほ 楽々むら

(法人本部) TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ／www.amanoho.com

メールアドレス／rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 大塚はるみ