

天気が崩れると具合が悪くなるのはなぜ？

気象病を知ろう

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ね？
人の身体はストレスに反応します。
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・呼吸器などの活動を調節するために、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。自動的の反応する神経の為、呼吸・血液循環・体温調節・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・心臓の拍動を増やし、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。

気象病

気圧・気温・湿度など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。

頭痛を訴える症状が多く、他にもめまい・関節痛・うつ気分・不安など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動きを弱めると考えられ、バランスが崩れやすくなっています。

状態をよくするためには、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。自立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

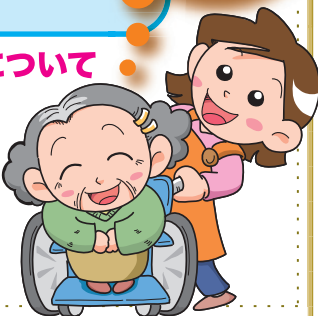
職員さん募集!

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

●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。



ご寄付をちょうだいいたしました。
(令和3年6月～令和3年10月まで)

伊 東 和 子 様
上 崎 恵 子 様
谷 玲 子 様 樋 口 雅 基 様
西 崎 寛 様 村 尾 欣 祐 様

ありがとう
ございました!

編集後記

非常事態宣言が解除され、少し長いトンネルの光が、見えたように思いますが、まだまだ、油断できない状態です。

「楽々むら」も、少しずつ内部で、行事【楽々むらまつり】も先月、行なう事が出来ました。今回は、その祭りを中心に、記載しております。

少しずつ、以前のような、普通の生活が早く出来ることを願う

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。



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3年11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