



若葉萌える好季節となりました。皆様お変わりございませんか？
 日中は汗ばむ暑さの日もありますね。グリーンスタッフは早くも半袖で訪問中です！とはいえ朝晩はまだ肌寒く寒暖差の大きい季節です。気温や気圧の激しい変化に身体がついていけず体調を崩してしまう「寒暖差疲労」という言葉もあります。今月の特集は「寒暖差疲労」、しっかり対策して季節の変わり目を元気に過ごしましょう！

季節の変わり目にご注意！寒暖差疲労とは…？

寒暖差疲労とは

私達の体温は、自律神経によって調節されています。自律神経は交感神経（体温を上げる働き）と副交感神経（体温を下げる働き）からなり、互いに働きあっています。



しかし、寒暖差の大きい環境にいると、それに対応しようとする事で必要以上にエネルギーを消費してしまい、疲労が蓄積します。これを「寒暖差疲労」と呼びます。

寒暖差疲労によって起こる不調

前日より気温差が5度以上あると体に影響が出やすく、身体的不調から精神的な不調まで、症状は人それぞれです。

身体的不調

- 体の冷え
- めまい
- 頭痛
- 肩こり
- 顔のほてり

精神的な不調

- 食欲不振
- 睡眠障害
- イライラや落ち込み

寒暖差耐性チェック

当てはまる項目にチェックをつけてみましょう。

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- エアコン（冷房・暖房）が苦手
- 手足が冷たく感じる事が多い
- 冬は体が冷えて寝つきが悪い
- 冬は機能性保温下着が手放せない
- 熱中症にかかったことがある

●チェックが1つでもあれば注意が必要です。4つ以上では寒暖差疲労になる可能性がかなり高く、早めの対策が必要です。

予防・改善のための対策

3食バランスの良い食事をとり、しっかりと体を動かして体力の維持に努めることが最も重要ですが、加えて気を付けるべき点をご紹介します。

- 冷たい飲み物は控え、常温以上のものを飲む。
- 重ね着などの工夫で、暖房器具に頼り過ぎない。
⇒本来もっている体温の調節機能を弱めないため。
- ぬるめの38～40度のお湯に10分くらいつかると、
⇒血流を良くし、リラックス効果が期待できる。
- 手首、足首、首の三首を温める。
⇒皮膚が薄く温まりやすい場所であり、温まった血液が効率的に全身へ回る。

投稿コラム第2弾！前橋市・K様執筆作品

『人生はロマン』

少年の頃、夕食後に寝そべて天の川を見るのが好きだった。宇宙の始まりは？果ては？ブラックホールは？ 思いをめぐらせた。白雲を見れば、雲の上に寝そべてみたい、飛び跳ねてみたい…と想像は広がった。気分は孫悟空である。今年の2月に探査機「はやぶさ2」が小惑星「りゅうぐう」への着陸を成功させたというニュースが飛び込んできた。少年の頃のように胸が高鳴った。我々の親世代では人生50年と言われたが、現在は100年。長生きすれば素晴らしい天体ショーを見ることができる。歳を重ねてもロマンを追い求める「少年」で私はありたい。



訪問スナップ♪

※ご本人の許可を得て掲載しています。

「玄関先からお花見」(桐生・I様)
 今年は例年より長く桜が楽しめましたね。玄関の出入り動作確認も含めてお庭に出ました。外の空気を吸って気分転換♪



「ご自慢の鯉のぼり」(桐生・S様)
 息子様の鯉のぼりにお孫様の鯉も加わり、賑やか！青空で気持ち良さそうに泳いでいます。S様のポーズもキマっています！

「愛情たっぷりの手料理」(桐生・M様)

得意料理を披露してくださいました！栄養も愛情もたっぷり☆(左上から時計回り:小女子の煮付け・野菜炒め・ナスの油味噌バルサミコ酢入り・かぼちゃの煮物)



めしあがれ♪



New☆Staff 新しい仲間をご紹介します！

元気いっぱい頑張ります！
 皆さんよろしくお祈りします。

理学療法士
 やぎはら みき
 八木原 未稀



ご相談受付中！3月末に事業所移転しました。

訪問看護ステーショングリーン

〒371-0221 前橋市樋越町 907

Tel : 027-212-9362 Fax : 027-212-9348 (担当：石川)