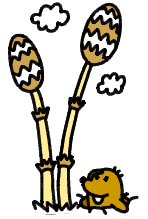


はつらつだより 24

今月のテーマ：春先に起こりやすい体調変化

ようやく春めいてまいりましたが、いかがお過ごしですか。
この季節は寒暖差にも感染症にも注意が必要です。
そこで、今回は「春先に起こりやすい体調変化」をテーマにお知らせします。



春先に起こりやすい体調変化

春先は、誰でも「スッキリ起きられない」「なんとなくだるい」といった体調変化を感じることがあります。気候の変化に身体をあわせることは、想像以上に大変なことなのです。

不調の原因の一つは、「自律神経」

よく、春先は「自律神経が乱れやすい」といわれますね。
自律神経は外からのストレスに対して身体のなかを整える神経です。
寒暖差にあわせて、血圧や心拍を調整したり、汗をかいて体温を調整したり、無意識のうちに行われるこうした身体の働きは、自律神経がコントロールしています。

高齢者は、自律神経の働きも低下していますので、暖かかったり寒かったりといった不安定な気候についていけなくなってしまうことがあります。



ヒートショック（暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が大きく変動することをきっかけに起こる身体へのショック）や、夏場の熱中症のように、急激にあらわれるのではなく、「なんとなく調子が悪そうだな」「疲れているのかな」というところから、徐々に変化が進行するケースが多いようです。

気づいたら今までできたことができなくなってしまう、寝たきりになってしまうなど、要介護度が進行してしまうこともあります。

新型コロナウイルス感染予防について

千葉県は3月7日まで緊急事態宣言中です。

不要不急の外出の自粛、食事の際は会話を控えるとともに、3密を避け、換気と加湿、会話の際のマスクの着用、手洗いなどにより、手を清潔に保ちましょう。