



敬老の日 これからもお元気にお過ごしください!!



9月16日（月）は敬老の日でしたが、皆さんどのような1日でしたか？
 地区の敬老会に参加された方やご家族から祝って貰った等、様々なお話を伺うことが出来ました!!(^^)
 デイケアより心ばかりですが、職員手作りの素敵なプレゼントが出来たのでここでご紹介させていただきます!!



今月の季節の壁紙

何が出来るかなあ～



ぬりぬり
上手いといかね...





担当川野です。

Rehabili Time

10月になり少し肌寒くなってきました。今回は季節の変わり目にも起こる自律神経の乱れについて紹介します！

☆自律神経とは？

循環、呼吸、消化、分泌、排泄、体温調整など、基本的な生命活動（自律機能）の維持に働いている神経系の事をいいます。

☆高齢者の自律神経が乱れるとどんな症状が出る？



☆自律神経の乱れが起こる原因は？

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2つでできています。交感神経は車のアクセルの様な役割で心拍数を上げ、筋肉を緊張させることで運動や緊急事態時にエネルギーを使って素早く動けるように調整します。副交感神経はブレーキの役割で、体をリラックスさせて心拍数や血圧を下げ、食事の消化を行い体の回復を図ります。

この2つに神経のバランスを保つことで健康を維持していますが、**ストレスや生活習慣、薬の調整が不十分などの原因**にてバランスが崩れると自律神経の乱れが起こります。

☆自律神経が乱れることへの対策・効果は？

- ◆**食事**（植物性繊維の多い食品）、十分な**水分・塩分摂取**、**睡眠**や**運動**などの生活習慣を修正
- ◆過度な飲酒やカフェイン過量摂取を控える
- ◆利尿剤・血圧昇圧剤・便秘薬など**薬の調整**を行う
- ◆趣味を行う、休養を取るなどで**ストレスの軽減**が図れる
- ◆**朝の日光浴**で睡眠の質を良くしたり、ホルモンの調整やリラックス効果が得られる
- ◆お風呂に浸かることで循環の改善、ストレスの軽減につながる
- ◆**音楽**や**香り**（ラベンダー・ローズマリー）で血圧や心拍数を調整できる
- ◆軽度から中等度の**有酸素運動**（ウォーキング・階段昇降・自転車エルゴ）、**深呼吸**や**ストレッチ体操**が有効



生活習慣を見直しましょう！！