

# 特別養護老人ホーム 三愛園

## 「しおかぜ」だより

令和2年6月号

6月になり、本格的に梅雨の季節になってきますね。雨の日が続くと憂鬱でやる気が出なかったり、ネガティブな気持ちになる人も少なくはないのではないのでしょうか？今回は「気象病」についてお話をします。気象病とは気象の変化で起こる不調の総称です。

気圧、気温、湿度の変化によって起こり、特に、気圧の変化が大きな影響を受ける方が多い様です。主な症状は①不定愁訴が生じる（だるい・やる気が出ない・精神的不安定・眠くなる・眠れない・眠りが浅い等）②持病が悪化する（頭痛・めまい・発作・胃腸トラブル・肩こり・関節の痛み・ぜんそく・むくみ・神経痛・高血圧など）自律神経系が乱れがちの方がなりやすいようです。対処法としていくつかありますが、今回は1つ自律神経系を鍛える方法をご紹介します。

自律神経系のコントロール（交感神経系と副交感神経の調節）がスムーズにできる様になることがとても重要です。そうすることで、対応力が強化されます。そのために有益な方法の一つに呼吸法をマスターするというものがあります。

- 1）お腹を凹ましながら息をゆっくりと吐ききる
- 2）お腹を膨らましながら息を一気に吸い込む

これを、繰り返すことが、自律神経系を鍛えることに繋がります。新型コロナウイルス感染症も流行しており、自粛生活に雨の日々もあり自律神経も乱れやすくなっていると思います。おうちの中でできる、自分流リラックス方法を見つけて今年の梅雨をのりきりましょう！！（インターネット引用）



5月10日  
母の日👉カーネーションを  
贈呈しました



ふれあいデー

ボール当て体操

どら焼き作り

いちご狩り

