

体調はお天気しだい?

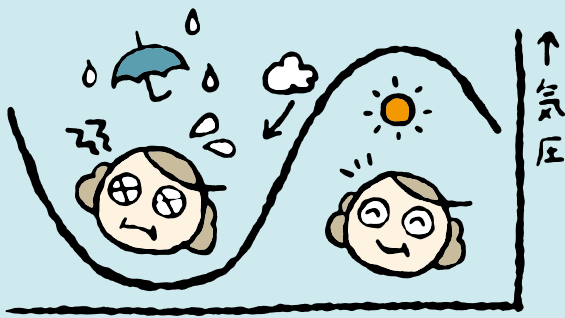
天気痛



天気の変化が原因で起こる体の不調は「天気痛」や「気象病」と呼ばれています。天気痛が起こりやすい季節は、天気が変わりやすい春と秋、雨が続く梅雨時、台風が近づくと秋口などです。

低気圧で体調不良

天気痛の主な原因は、気圧の変化です。雨の前や台風が近づいているときなど、急に気圧が下がるときは、血管や体液が膨張し、痛みやだるさなど、様々な症状が現れます。また、気圧の変化に体がついていかず、自立神経失調症を起こすことがあります。



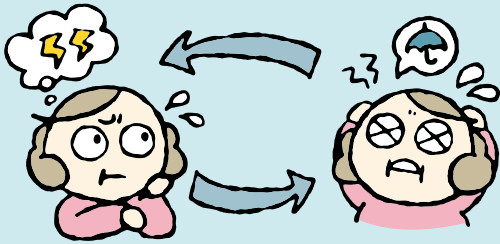
「雨が降る前は古傷が痛む」「梅雨どきは痛みが強くなる」「天気が崩れると体がだるい」など、天気と体調の関係は、昔から伝えられてきました。最近では研究が進み、天気と体調の関係が科学的にわかってきました。

「不安」が痛みを強くする

なぜ痛くなるのか、いつ痛くなるのかわからないと、不安感から余計に痛みが強くなります。また、「痛み」は本人にしかわからない感覚なので、周りの人に辛さをわかってもらいづらく、理解されないことがストレスになって、さらに痛みが強くなるという悪循環が起こります。

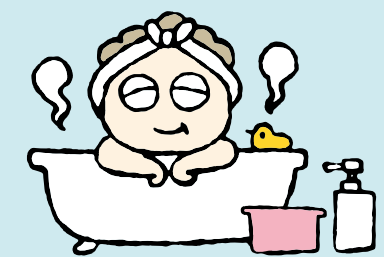
痛みにも敏感になりやすい

何度も繰り返し痛みを感じていると、痛みの感じ方が敏感になり、本来ならほとんど気にならない小さな痛みでも、とても痛く感じるようになっていきます。そして痛みへの不安から、さらに痛みを感じやすくなっていきます。



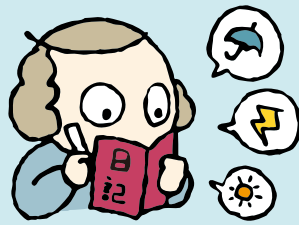
天気痛を予防しよう!

対策① 血行を改善し、生活リズムをつくる



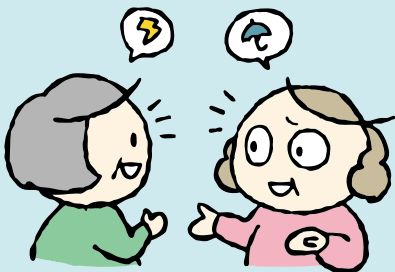
血行が悪いと痛みを感じやすくなるので、血行を改善します。適度に体を動かす運動や、ゆったりとした入浴は、血行を良くするだけでなく、生活リズムを整え、自律神経のはたらきを安定させます。マッサージも効果的です。

対策② 気圧と体調の関係を記録する



痛みが起こった前後の天気や気温・気圧などを記録しておくことで、どんな天気の変化で痛みが起こるかわかるようになります。痛くなる前に薬を飲む・ゆつくり休むなど、対策できるとよいになります。

対策③ 痛みの原因を知って不安をやわらげる



天気の変化で痛みが起こることがわかると、不安がやわらいで、痛みの感じ方がおだやかになります。また、周囲の人に天気が原因で痛みが起こって辛いことを理解してもらえると、安心感で痛みがさらにやわらぎます。



6月のカレンダーは
あじさいです



デイサービス
結
だより
バラ公園へ
行きました

母の日 スタッフ手作りのプレゼントを皆さんにお渡ししました!



デイサービス結ホームページ day.yuinet.co.jp

困った季節になりました。
ワタシの場合
はメリハリがあり
ますので、服
はすでに半そで
のみで、掛布団
はタオルケット
です。そうです、
厚手の羽毛布団
から、いきなり
タオルケットで、
中間はありません
です。
しかもステコにラ
ンニングシャツと
いう涼しげな

やはり猫は毛布の代わりには
ならないようです。皆
さんもこの時期は体調管理
に気を付けましょうね。



所長コラム
オオブリタ
日記

フカした温かさ
うな猫が寝てい
たので、毛布代わ
りに上に掛けら
れないかと腹の
上に乗せたところ、
機嫌を損ねて
噛まれるわ引つ
搔かれるわけで、朝
から流血騒ぎと
なりましたです。



夏かと思うような暑い日
が続いたと思ったら、急に涼
しくなったりと、着る服を
選んだり、寝るときの掛布
団に迷ったり、
格好で寝ますので、寒い日
の朝には体が冷たくなって
いますな。先日はさすがに
寒くて目が覚めまして、
ちようど横でフカ
さいました。

趣味
いろいろ
園芸

茨木市 K・W様

ゆいまーる
居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング