



つくしOTジャーナル

三重つくし診療所リハビリセンター

文責:作業療法士 犬山秋人

理学療法士 中田耕平(センター長)

つくしOTジャーナル

三重つくし診療所リハビリセンターの犬山秋人です。

2024年4月から、当事業所に入職しご自宅や施設での訪問リハビリをさせて頂いております。

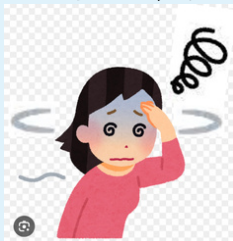
この1年、未経験なことが多く大変に思うこともありましたが、皆様に暖かく見守って頂くことでここまで働くことができました。

この度「つくしOTジャーナル」発行させて頂くこととなりました。少しでも皆様の生活に役立てるような内容にしていきたいと思っております。ぜひ、ご一読いただければと思います。よろしくお願いいたします。

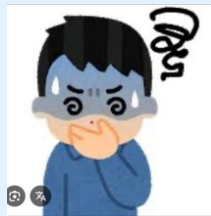
春バテに注意？！

夏バテと言えば聞き馴染みの方も多いかと思われそうですが実は春バテといった季節病もあるようです。

春バテは季節の変わり目で昼と夜の寒暖差が大きくなることで「自律神経の乱れ」が生じ体調を崩してしまうことを言います。交感神経が興奮して不安や緊張感が高まり、自律神経が乱れると以下のような症状が見られます。



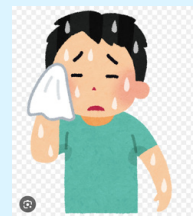
めまい



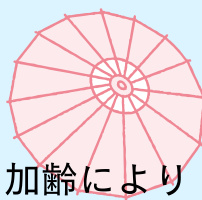
吐き気



食欲不振



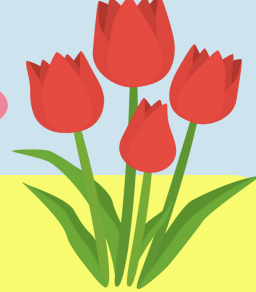
多汗



特に気をつけたい症状として、めまいや食欲不振があります。立ちくらみを起こした際に転倒し、骨折するケースは少なくありません。加齢により骨密度も低下しているため、軽い転倒でも骨折しやすく、非常に危険です。食欲不振についても、食事から摂れる水分量が減少し脱水症状を引き起こす危険性があります。



春バテを予防・対策する4つのポイント



・ バランスの良い食事を3食摂る

バランスよく「ビタミン」「カルシウム」「タンパク」を摂取することは春バテ対策に重要です。**ビタミン**には血行促進に効果があり、体の抵抗力を向上させます。**カルシウム**は骨を丈夫にするほか、イライラを解消します。**タンパク質**には「トリプトファン」摂と呼ばれる必須アミノ酸が含まれます。トリプトファンはセロトニンと呼ばれる物質を作り出し、このセロトニンが増えることで副交感神経の働きが促進、質の良い睡眠に繋がります。

・ 入浴する

入浴はリラックス効果をもたらし、血行を促進させるため自律神経が整いますが、春先は寒暖差が大きいため「**ヒートショック**」に気をつけなければなりません。ヒートショックは**10℃以上の温度差があると起こりやすい**と言われているため、**42℃以上のお湯に10分以上入浴している方**は要注意です。38~40℃と少しぬるめのお湯に、なるべく10分以内に入浴を済ませるように心がけましょう。

・ 質の良い睡眠をとる

質の良い睡眠をとるためには、寝る時間と起きる時間を一定に保つこと、1日3食規則正しく食事を摂ること、朝起きてから太陽の光を浴びること、30分程度の適度な運動習慣をつけること、夕食は睡眠の2時間前に済ませること、入浴は就寝の2~3時間前に済ませること、就寝の1時間前にはテレビ等の画面を見ないことが挙げられます。ウォーキング等の軽い運動を続けることで骨を丈夫に保つ効果もあるため、無理せず続けられるような、楽しんで取り組める運動が最適です。

・ 冷え対策に取り組む

寒暖差が大きいと春バテなどの体の不調が起こることをお伝えしました。冷え対策に取り組み、うまく体温調節をすることで体が感じる寒暖差をできるだけ少なくしましょう。体が温まることで血行がよくなるほか、副交感神経が優位に働き、リラックス効果がもたらされます。

スクワット

春バテ対策として運動を日常生活に取り入れることで代謝が上昇し、体温が高い状態を維持することが出来ます。

代謝を効率よく向上させるには大きな筋肉を動かす・鍛えることが重要です。スクワットは大きな筋肉が集まった脚を鍛える運動として適した運動と言えます。



背筋を伸ばしお腹に力を入れます。

膝はつま先よりも前に出ないようにしましょう。



しゃがむ時は上半身を前に傾けてお辞儀するようにしましょう。しゃがむ時や経つ時はそれぞれ1~2秒ほど掛けるようにしましょう。

1セット10回を目安に行ってください！

腰や膝に**痛み**がある時や**体調が優れない**時は無理せず休むようにしてください！

株式会社P5
positive passion pioneer partner pleasure



080-6910-8620



059-235-2090



p5.K.nakada@gmail.com



Instaaram



@p5_inc. official

<http://p5-inc.jimdofree.com/>

