

季節の変わり目・要注意！！



高齢者介護まつしまリハビリホーム

夏の疲れがでるのは夏の終わりから秋の初めに掛けてといわれています。無事に乗り切った身体をゆっくりやすめてあげましょう。食欲の秋はもうすぐです。



●胃腸の回復を目指していこう！

暑い時期、過剰な水分の摂取や暑さが原因で胃腸の運動や消化機能が衰え、自律神経の乱れによって胃腸の働きを妨げています。

胃腸の機能を回復させるポイントを紹介します。

1、まずはストレスを解消していきましょう。色々なことでストレスが生じています。色々あり大変でしょうが気分転換も一つの方法です。

2、食事の摂取の方法です。胃腸の調子が悪い時にお肉、アルコール、コーヒーの刺激のあるものは避け、うどんやリンゴ、バナナ等消化のよいものを摂っていきましょう。食欲がないからといって食事を抜くのはよくないです。ほんの少しでもいいので必ず食事するようにしましょう。



●湿度・空気環境を整えよう！

室内の快適な湿度は40～60%です。40%以下になると目・肌・喉に乾燥が生じたり、インフルエンザウィルス等のウィルスが活動しやすくなります。60%以上はダニやカビが発生します。これらの対策は加湿・除湿を確実にを行い、部屋の掃除等を行い綺麗な環境で過ごすのが1番です。必要に応じてはマスクも使用するとこれから始まるインフルエンザ対策にもなります。

●体温調節に心掛けよう！

人間の体温は自律神経の働きにより一定に保たれ、外の気温が高い時は自律神経のうちの副交感神経が優位に働き血管を拡張し身体の熱を放出し、気温が低いと交感神経が優位に働き熱を逃さないように血管を収縮し筋収縮により発熱し人間の体温調節を行っています。人間の身体は5℃以上の急激な変化には対応できておらず、また1日の中で8℃以上の変化があると身体に負担がかかります。夏から秋にかけての気温差が10℃以上になることも珍しくはありません。効果的なものは着る服を調節することです。洋服を1枚着用するだけで5℃位の気温変化が押えることができるようです。また筋肉量の低下も体温調節低下のひとつの原因です。過度なダイエットや運動不足を避け適度に筋肉をつけていきましょう。