

さくらだより 第7号

2022. 4月

さくら  リハビリ訪問看護ステーション

〒589-0011

大阪狭山市半田3丁目471-1

TEL:072-368-7552 FAX:072-349-7556

向春の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。今回は、近隣の桜の名所と、梅雨の季節を前に、気圧の変化による体調不良の対策について紹介します！！桜は、「さくら」の名がつく、わがステーションにとって特別な存在です！みなさんの心身にも暖かい春の風が届きますように♡

さくらの名所



さあ、やっと寒さがやわらぎ、過ごしやすい季節がやって来ました！！

桜を見ながら、ウォーキングや散歩をして、ビタミンDを吸収し、免疫を高めませんか？

○狭山池公園

1周約3キロにわたる狭山池は大阪狭山市民だけでなく多くの近隣市民に愛される憩いの場。

桜の季節はとくにおすすめです！！

池の周遊路に早咲きのコシノヒガンが多く、3月下旬から開花がみられ、カンザンやウコンといった八重桜は4月下旬で咲くので、長く楽しむことができます。



○石川河川敷

喜志～富田林にかけての企業団地に沿った石川河川敷は自転車でのサイクリングにもむいた散歩コース。多くの家族が敷物を敷いて、桜をゆっくり楽しんでいきます。

川西駅周辺の石川浴いには5月に鯉のぼりも出現します。



低気圧による不調

みなさんは、「今日は雨だから頭痛がする」「雨雲が来るのが膝の痛みで分かる」など、**天気による体調の変化**を感じたことはありませんか？主に低気圧による不調を「**気象病**」と呼びます！症状は人によって様々で、頭や首、肩が痛くなる、気持ちが落ち込む、めまいがする、古傷が痛む、更年期障害が悪化するなど多岐にわたります。

この気圧の変化を感じているのは、耳の奥の**内耳**になります！

気圧が下がると、細胞や血管が膨張し、神経を圧迫します。

調整しようと自律神経が働き、交感神経が優位になり、ヒスタミンが

過剰に分泌されて、頭痛や膝痛が悪化するんです。自律神経の乱れは様々な不調を起こし、

めまいや吐き気、倦怠感等もみられます。

では、この気圧の変化による体調不良を軽減するために生活の中でどのようなことに気を付けたりいいでしょうか！？



〇くるくる耳マッサージ👂

耳を軽くつまみ、上下左右に 5 秒程度引っ張ります。そのまま軽く引っ張りながら、後ろに向かってゆっくり 5 回まわします。

耳を包むように折り曲げ、5 秒間キープ。その後、耳全体を手掌でおおって、ゆっくり円を描くように後ろに向かって 5 回まわしましょう。内耳の血流をアップできます。他にホットタオルで温めるのもおすすめです。



〇食生活の改善

自律神経を整える食事を。温かいものを食べ、体内時計を整えましょう。体の代謝や脳や神経を正常に保つ**ビタミン B 群**(豚肉、魚等に豊富)、イライラやストレスに効く**亜鉛**や**マグネシウム**(牡蠣、海藻、ナッツ類に豊富)、**鉄分**(赤身肉やほうれん草に豊富)、その吸収を助ける**ビタミン C**(イチゴやキウイに豊富)を摂るように意識してみましょう！



※SNS もよろしくお願ひします♪