

～雨の日を元気に過ごすために～

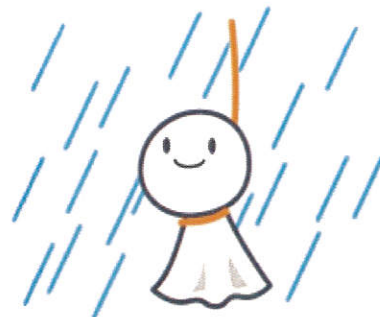
雨の日は体調が優れないことが多いですね。
今回は雨が体にもたらす影響や対処法をご紹介します。

雨による体調変化

雨が降るときは低気圧になります。気圧が下がることによって体にかかる圧力が下がり、「今は活動時間ではない」と体が判断します。すると、副交感神経が優位に働き、夜寝るときのような状態になります。一説によると、この副交感神経が体に様々な影響をもたらすとされています。

副交感神経の特徴

- ・リラックスホルモンを分泌させる
- ・血管を拡張させ、血圧が低下する
- ・やる気が減退する など



副交感神経の働きによる体調不良

①頭痛

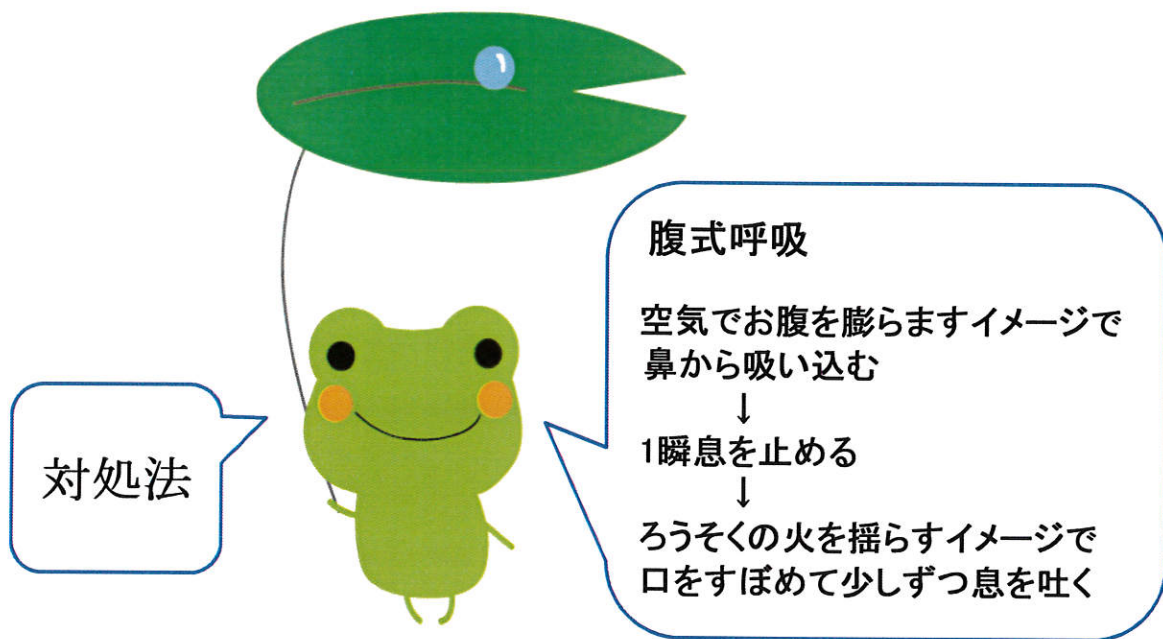
拡張した血管により、血管周辺の神経が刺激されることで頭痛が生じると考えられています。

②むくみ

気圧が下がることによって体内の水分が膨張します。また、高い湿度により汗が蒸発せず、発汗しにくいことも影響しています。

③だるさ

やる気の減退には、日照不足も影響しています。日照不足では「睡眠ホルモン」が作られず、睡眠の質が低下します。



運動

軽い運動やストレッチで不要な水分や老廃物を排出させます。また、腹式呼吸で酸素をたくさん取り込むと、頭がすっきりしてきます。

食事

香りの強い野菜（にんにく、生姜、わさび、しそ、ミョウガなど）は、眠気やだるさを改善する効果があります。

入浴

寝る前に入浴すると心身ともにリラックスでき、質の高い睡眠が取れるようになります。就寝する30分前くらいに約40度のぬるま湯がおすすめです。

睡眠

気持ちを安定させてくれます。毎日7時間くらいは睡眠を確保しましょう。また、起床時間は毎朝同じ時間にすると、生活のリズムが整います。



熱中症の対策をしていますか??

熱中症になりやすい原因

①エアコンをつけない



②お茶や水分をのまない



③汗があまりでない



④部屋の温度をはかってない



65歳以上の高齢者は熱中症の危険性が高い

熱中症を防ぐにはどうすれば??

①エアコンや扇風機を使い部屋を涼しく!



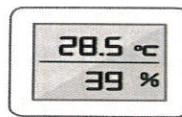
②お茶や経口補水液でしっかり水分補給!



③軽い運動・入浴で汗をかく習慣に!



④室温計で部屋の温湿度を見てみよう!

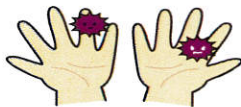


熱中症に気をつけていきましょう!

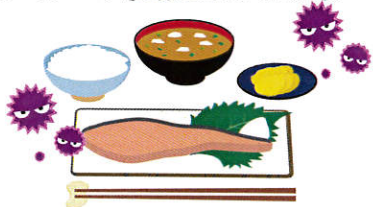
まだ暑いこの時期・・・食中毒の**キケン**！

食中毒になりやすい原因

- ①手を洗うことなく食品をさわってしまう



- ③長時間、机に放置したままの食品がある



- ②数日間、洗われていないタオルをつかう



- ④加熱が不十分な食品や消費期限が切れている



体力と免疫力の低下した人が**重症化しやすい**

食中毒を防ぐにはどうすれば？

- ①手洗いと消毒を必ず行いましょう



- ③食品は冷蔵庫に早めに入れましょう



- ②きれいなタオルに毎日交換しましょう



- ④十分に加熱を行い、消費期限を守りましょう



食中毒予防の3原則

つけない、ふやさない、やっつける！

食中毒に気をつけましょう！





「フレイル」をご存じですか？

「フレイル」とは、加齢とともに、筋力や認知機能、社会とのつながりなどの心身の活力が低下し、要介護状態の危険性が高くなった状態をいいます。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルのサイン（兆候）に早く気づき、日頃から生活習慣を改善することで、健康な状態に戻すことや要介護になる時期を遅らせることが可能です。

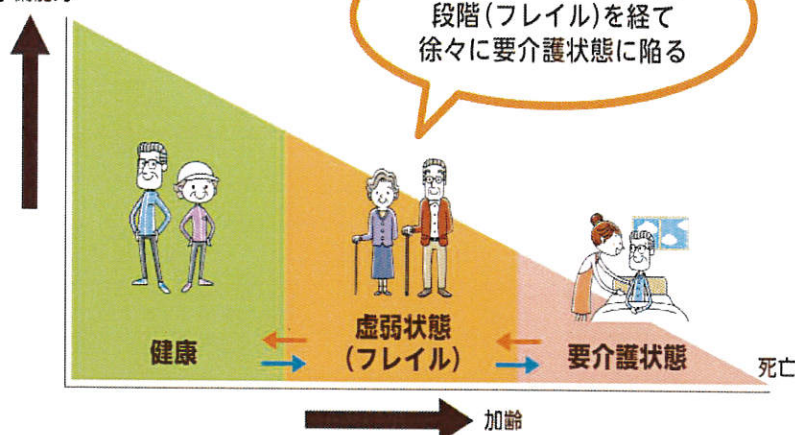


思い当たる方は要注意… ☑ 該当するものにチェック

- ☐ この半年くらいの間に体重が減った
- ☐ 疲れやすく何をしても面倒だ
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ☐ ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- ☐ 趣味の集まりに出かけなくなった
- ☐ 食欲がない
- ☐ 1日の食事回数は1~2回のことが多い

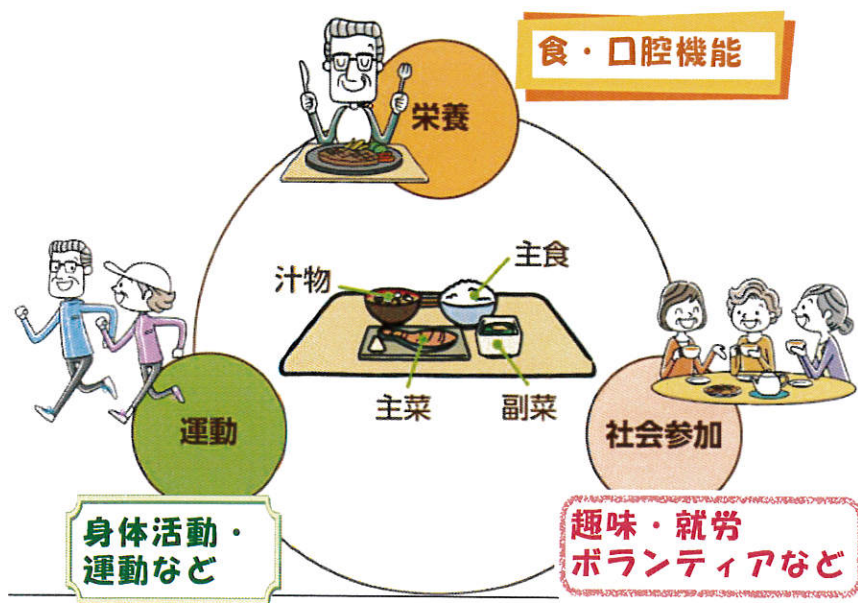
兵庫県健康福祉部健康局健康増進課 作成

予備能力



<https://www.minnanokaigo.com/guide/disease/frail/>

フレイル予防に必要な3つのこと



<https://www.minnanokaigo.com/guide/disease/frail/>

「フレイルの予防」には筋肉を維持する食事と運動で健康なからだを作ることですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です

高齢期における2週間の寝たきり生活は、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます

「しっかり噛んで、しっかり食べる」

「少しでも運動を継続する」
「誰かとつながる」を実践しましょう！

筋肉の衰えを自分でチェック

「指輪っかテスト」



ご自分でできる簡単なチェックがあります
ぜひ、やってみてください



①両手の親指と
人差し指で
輪を作る。



②利き足ではない
方のふくらはぎの
一番太い部分に
軽く当ててみる。

低い

サルコペニアの可能性

高い



囲めない



ちょうど囲める



すき間ができる

サルコペニアとは??

握力や下肢筋・体幹筋など
「全身の筋力低下が起こる
こと」、または、歩くスピ
ードが遅くなる、杖や手す
りが必要になるなど「身体
機能の低下が起こること」
を指します。言い換えると
寝たきりや転倒・骨折など
のリスクが増える状態のこ
とです。

簡単な筋トレで筋力アップ!!

※体調のいいときに無理のない範囲で行ってみてください。

スクワット



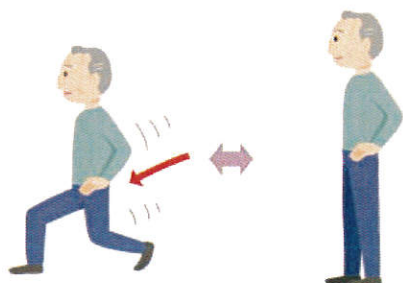
- ①椅子や机に手をつき、足を肩幅くらいに広げて立つ。
- ②ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。この時、背中が曲がったり、かかとが浮いたり、折り曲げたひざが前に出てしまわないように注意。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿に戻る。
- ④これを10回繰り返す。

上体おこし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げる。
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿に戻る。
- ④これを10回繰り返す。

ランジ



- ①軽く足を広げて立ち、片足を前に踏み込む。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ③反対の足でも、同じように踏み込む。
- ④これを10回繰り返す。

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 サルコペニアフレイルを予防して健康寿命をのびよう より引用