

令和6年5月25日発行

🌸 第193号 🌸

発行 (福) 横浜市福祉サービス協会  
戸塚介護事務所  
住所 横浜市戸塚区上倉田町498-11  
第五吉本ビル4階  
電話 865-9222 (FAX865-9223)  
発行人 所長 富田 なぎさ

## 4月1日に訪問看護ステーションいずみを開所しました

看護師3名、理学療法士1名、作業療法士1名でスタート！

お互い協力しながら楽しくも厳しく仕事をしています。  
優しく丁寧な電話対応の事務スタッフもいます。  
少人数ですが、密に連携を図り、質の高いサービスを  
提供していきますのでどうぞよろしくお願ひします！



祝

〒245-0023

横浜市泉区和泉中央南4-1-3 武藤ビル ☎045-286-0017 📠045-806-0781

## 🌧️ 梅雨 🌧️

これから梅雨に入ります。梅雨になると、なぜだるくなるのか？梅雨のだるさの最も大きな原因は「自律神経の乱れ」にあります。自律神経とは、私たちの意思とは関係なく働く神経のことで、活動している時に働く「交感神経」とリラックスしている時や睡眠時に働く「副交感神経」の2つがあります。雨が降り低気圧になると、副交感神経が優位に働くようになります。身体を休ませる神経なので、だるくなったり眠くなったりします。2つの神経の切り替えがうまくいかないと、バランスが崩れて様々な不調を引き起こします。また、この時期の寒暖差や湿度の高さも、身体にとってストレスやダメージとなり、心身の疲れがたまりやすい時期でもあります。そんな時期だからこそ、手軽にできてリラックス効果の高いストレッチを1つご紹介します。

【仰向けで行う腰とお尻のストレッチ】①仰向けに寝た姿勢で右膝を両手で抱え込む。②さらに手で膝を抱え込んで太ももを胴体の方へ近づける。③お尻(大殿筋)が伸びているところで30秒キープ。呼吸は止めずに深呼吸を繰り返す。ぜひお試しください！

ストレッチの他にも「起床したらカーテンを開けて光を浴び、体内時計をリセット」「冷水で洗顔し、交感神経を活発に」「食事は三食きちんと取る」「夜は38～40度のぬるめのお湯にゆっくりつかる」「照明を消した後はスマホを見ない」「十分な睡眠をとる」等1日の終わりに身体をいたわる習慣を身につけ、リズムのある生活で自律神経を整えていきましょう！

ここでもう1つ、梅雨の時期が過ぎ、さらに暑くなってくると、サンダルを使用する機会が増えてきます。踵の固定力(ホールド感)が低下した状態で歩行を続けると、履物と踵が分離した動きが生じて、立位バランスを崩しやすくなり腰部への負担が高くなります。強度の弱いルーズなサンダルで1日に数千歩ほど歩いた場合、踵の“ブレ”は1日に数千回生じることになり、腰部への疲労は蓄積すると考えられます。特に腰痛がある方は、履物にも注意しましょう！

訪問看護ステーションいずみ 作業療法士 K・O

