



気象病って知っていますか??



猛暑の夏を越え、これから秋に向けて天候が変化していきます。

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」というのは、よく言われていますよね。

それには天候や天気関わっている可能性があります。今月は気象病についてご紹介したいと思います。

①気象病ってなあに??

気温湿度、気圧、そして天候の変化によって心身に起こる不調の総称です。

頭痛やめまい、疲労感、関節痛、気持ちの落ち込み(うつ)、吐き気、喘息など様々な症状が出るのが特徴です。

③気象病の対策はあるの??

Point: 自律神経を整えることが大事!

- 1日のリズムづくり(起床時間と就寝時間を一定にする、規則正しい食生活を心がける)
- 姿勢を正す(顔を上げて、前を向いてよい姿勢で過ごす)
- 適度な運動(無理な運動は避ける。ジョギングよりはウォーキング、ラジオ体操をするだけでもよい)
- シャワーではなく湯船につかる(良い睡眠にもつながる)
- 呼吸法(大きく吸って大きく吐く)

②気象病はなぜ起こるの??

気象の変化による不調は、自律神経の働きと大きく関係しています。自律神経は血流や内臓の活動を司っています。

例えば、気温が上昇して「暑い」と感じると、自律神経が指令を出し、私たちの身体は汗をかくようになっています。汗が蒸発する際に皮膚から熱を奪っていく気化熱を利用して、体温の上昇を防ぐためです。気温、湿度、気圧の変化が激しくなると、そうした調整が追い付かなくなって、自律神経が乱れます。自律神経が乱れると、血流や内臓の活動への指令が混乱し、身体に様々な悪影響が出るのです。これこそが気象病の大きな原因の一つだと考えられています。

耳のマッサージで自律神経を整えよう!

気圧変化を察知するセンサーは耳にあり!

1分でできる! / ぐるぐる耳マッサージ①



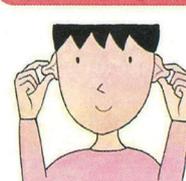
親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に、それぞれ5秒ずつ引っばる

1分でできる! / ぐるぐる耳マッサージ②



耳を軽く横に引っばりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

1分でできる! / ぐるぐる耳マッサージ③



耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

1分でできる! / ぐるぐる耳マッサージ④



手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。





アイスクリーム作り

たのしむ

わかきグループで、アイスクリーム作りをしました。袋に材料を入れて振って凍らせることで、美味しいアイスクリームが完成します。今回はかき氷シロップでメロン味とブルーハワイ味を作りました。簡単にできるので、いろいろな味でためしてみたいですね☆ミ

材料 (2人分)

- 牛乳 100ml
- 練乳 20g (大さじ1)
- かき氷シロップ 25ml
- 塩 200g
- 氷 300g 以上
- ジップロック袋 (M) × 1
- スーパーの袋 × 2

作り方

- ① ジップロックに牛乳、練乳、かき氷シロップを入れて揉む。(練乳が溶けるまで) - ①'
- ② 二重にしたビニール袋に塩、氷、①'を入れて口を閉じ、3分間激しく振る。
- ③ 振り終わったらビニール袋ごとタオルに包んで3分待つ。
- ④ タオルを開いて固まっていれば完成!

※室温によって固まるまでの時間が違います。ビニール袋から取り出したときにアイスが固まっていなかったら、もう1度ビニール袋に入れて30秒振り、タオルにくるんでおいてみて下さい。

完成 ✨



就労支援

はたらく

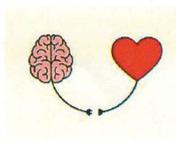
就労支援プログラムでは、病気を持っていても「自分らしさを保ちながら働く」ことを目標に取り組んでいます。今回は「柔軟な考え方」をテーマに学びました。メタ認知トレーニングの会話の練習をロールプレイで行いました。回数を重ねるうちに、徐々に冷静で柔軟な対応が上手になっていきました。



心理師に聞いてみよう

きく

今月のみどりグループの「心理師に聞いてみよう」では「心と体のバランス」をテーマに話を聞きました。心と体が互いに関係し合うことを心身相関と言い、心が整えば体も変化していきますし、体が整えば心も変化していきます。人によって、整えやすい方から変えていけば良いそうです。話を聞いて頭の中がスッキリしました。頭が整った!?



局長印 事務

リワークスポーツ

うごく

今年の夏は猛暑つづき!

この中でもリワークではウォーキングが人気でした。熱中症対策として日傘を差すことを条件にしました。



日傘には涼しさと紫外線カットの効果があります。特に涼しさに関しては、酷暑の日で表面温度が20度近く変わるというデータがある程なのです。健康的にスポーツを行うため、季節に合った工夫をしていきます。

作り物屋

つくる

夏にふさわしく、花火の壁面飾りを作りました。細長いしずく型に色とりどりの折り紙を切り、黒い台紙にナイアガラやスターマインをデザインしました。その他、広告の写真を上手く利用して変わり花火もできて、それぞれの感性が表れた素晴らしい壁面飾りになりました。



ナイトケア花火

たのしむ

夏の恒例行事、手持ち花火をしました。ナイトケアを利用して下さったメンバーさんと3日に分けて楽しみました。夏の楽しい思い出が増えましたね😊



～9月の行事のお知らせ～

- 9月19日(火) 13時からLpaへ外出します。
- 9月23日(土) デイケアから卓球バレー大会への参加を予定しています。
- 9月27日(水) 14時半から避難訓練があります。