

合

縁

敬老の日



白寿、おめでとうございます。穏やかで人気者の山岡様。実習生などに囲まれることも多くお話し好きです。これからも元気で穏やかな日々を送れるように職員一同頑張ります。



今年100歳を迎えた飯塚様。ご自身でできることは職員の手を借りずにやっています。新聞や、小説、週刊誌などを読んだりテレビを見たり歌ったり。そしていつも「自分の親でもないのに世話してくれてほんとにありがたいよ」と握手。ありがたいのは私たち職員です。その笑顔と惜しみない努力。勉強になります。いつもあたたかい言葉と笑顔ありがとうございます。来年も一緒にお祝いしましょう。

ご自身の身だしなみもきちんと行う正三さん。
6月にはひ孫さんも生まれました。



2階の御入居者様はなかなか外出の機会がありません。中庭の散歩や近隣の花々を見たり…美味しいものが食べたい、あれを食べてみたいという思いがあってもかなえてあげることができないねとスタッフの話から始まったのがご当地グルメお取り寄せツアー企画。現在、北海道、長野、香川、千葉、船橋、名古屋、大阪と7か所巡ってまいりました。皆様の出身地、こんなお菓子が美味しかったよやこんなお菓子があるよなど教えてくださると嬉しいです。



香川のおいり



千葉びわゼリー



ぐんまちゃん



みんなに人気の群馬
焼きまんじゅうです。



京ばあむ

10月
October

発行元 敬老園サンテール千葉
発行日 2025年10月1日
TEL 043-226-7500
第44号





看護師 近藤 美穂



暑かった夏も過ぎ、秋らしく感じ始めるこの時期、季節の変わり目で起きやすいものが自律神経の乱れによる体調不良です。皆様はこのような状態になったことはありますか？それはもしかしたら自律神経が乱れているかもしれません。

●頭痛がする ●朝に気持ち良く起きられない ●全身がだるい ●めまいを感じる ●胸が苦しい ●手足が冷たい ●肩が凝りやすくなる ●突然息苦しくなる ●不安を感じてイライラする

○そもそも自律神経ってなに？

自律神経はそれぞれ拮抗して働く**交感神経と副交感神経**から成り立っています。

交感神経は**身体の活動性を生み出す神経系**です。昼間や活動に活動する時間帯に優位になります。心臓の働きを促進して血流を促進します。すると血圧・拍動・体温などが上昇するため活動に活動するエネルギーがわきます。

副交感神経は**身体を休息させる神経系**です。夜間や食事・排泄時リラックス中に優位になります。副交感神経は心臓の働きを緩やかにします。血圧・拍動・体温などが下がるため心身の緊張がほぐれやすくなります。睡眠・急速によって疲労回復ができるのも、副交感神経の働きによるものです。

この交感神経と副交感神経のバランスが崩れると体調不良になりやすいです。生活習慣の乱れ、ストレス、季節の変わり目、病気が主な原因です。原因の元を完全になくすことは難しく高齢になるとこのバランス調整機能も落ちるため乱れにくくする、調整機能を上げる方法についてご紹介します。

1. 睡眠のリズムを整える

毎日同じ時間起床・就寝し生活のリズムを一定に整えましょう。目が覚めたら朝日を浴びるようにしましょう。起床後の強い光には体内時計をリセットする効果があり、毎日同じ時間に朝日を浴びれば同じ時間に入眠しやすくなります。また光を浴びると睡眠物質であるメラトニンから、覚醒物質であるセロトニンの分泌が促されることで、頭がすっきりしメリハリのある生活を送りやすくなります。昼間に20分～30分仮眠をとることも有効な方法の一つです。日中に副交感神経が優位になる状況を作ることで自律神経を整えられます。就寝前にブルーライトを浴びると交感神経が優位になりやすいため、夜にパソコンやスマーフォンを見る習慣がある人は控えましょう。

2. ストレッチ・運動

適度な運動も自律神のバランスを整えるうえで約に立ちます。ウォーキングやストレッチなど定期的な運動は身体の健康を維持するだけでなく、ストレス発散で心の健康を守ることにも繋がります。高い負荷をかける必要はないので軽い運動を毎日続けるよう心掛けましょう。ぜひこの機会に体操の参加をお勧め致します。

3. 食生活を改善する

腸を整えると自律神経のバランスも整います。そのため乳製品や発酵食品、食物繊維を多く摂取し腸内環境を整えることが重要です。朝の排泄を促すために朝食は起床後1時間以内にとると良いでしょう。夕食後は消化のために腸が活動に働くので睡眠の質を高めるために就寝の3時間前までには夕食を済ませましょう。

4. こまめに水分をとる

こまめに水分をとることで副交感神経が活動に働き、自律神経が整いやすくなります。特に起床後はコップ1杯の水を飲むと良いでしょう。腸に過度な刺激を与えないためには常温水や白湯を飲むのがお勧めです。

5. リラックスできるよう工夫する

寝る前の時間帯など、副交感神経を優位にしたいときは心身のリラックスを促す工夫を凝らしましょう。好きな音楽を聞いたり、本を読んだりすることには高いリラックス効果があります。好きな香りでリラックスを促す方法も効果的です。お気に入りの香りを見つけ就寝前に活用して睡眠の質を高めると良いでしょう。その他ぬるま湯にゆっくり浸かる、散歩するといった方法もストレス緩和にお勧めです。

