

高齢者地域 見守りネットワーク通信

第55号

令和4年3月発行
発行：台東区
介護予防・地域支援課
台東区東上野4-5-6
電話 03-5246-1225



寒い朝晩

季節の変わり目の体調の変化

春バテに要注意!



暖かい昼間

春になると…「スッキリ起きられない」「なんとなくだるい」「食欲があまりない」などといった経験はないでしょうか？ 春先に多くの人を感じる不調 = 「春バテ」かもしれません。

「春バテ」の
大きな
原因は

気温差ストレスによる自律神経の乱れです。

春先は、昼間はポカポカ陽気でも朝晩は冷え込み、一年の中で一日の寒暖差や気圧変動が最も大きい季節です。寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働くことで、たくさんのエネルギーが消費され、疲れやだるさを感じやすくなります。

特に高齢者は、体温を調節する機能が低下しやすく、体調管理が難しいため、季節の変わり目は心身ともに大きな負担を受けやすいので注意が必要です。

自律神経とは

…

「交感神経」と「副交感神経」がバランスを取りながら、身体の働きを24時間調節してくれています。

交感神経

主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。

心身を活発にする神経ですが、血管や脳を緊張させて血流を悪くし、コリや疲れの原因となります。

副交感神経

主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働きます。心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経ですが、副交感神経ばかりが優位になるとやる気が出ない、食欲不振などといった症状がでえます。

気圧が低下すると、活動的な日中でも副交感神経が優位になりやすいため、だるさを感じやすくなります。



予 防 と 対 策

食事は3食、バランス良くとりましょう

食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。また偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、栄養バランスの良い食事が大切です。



こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。



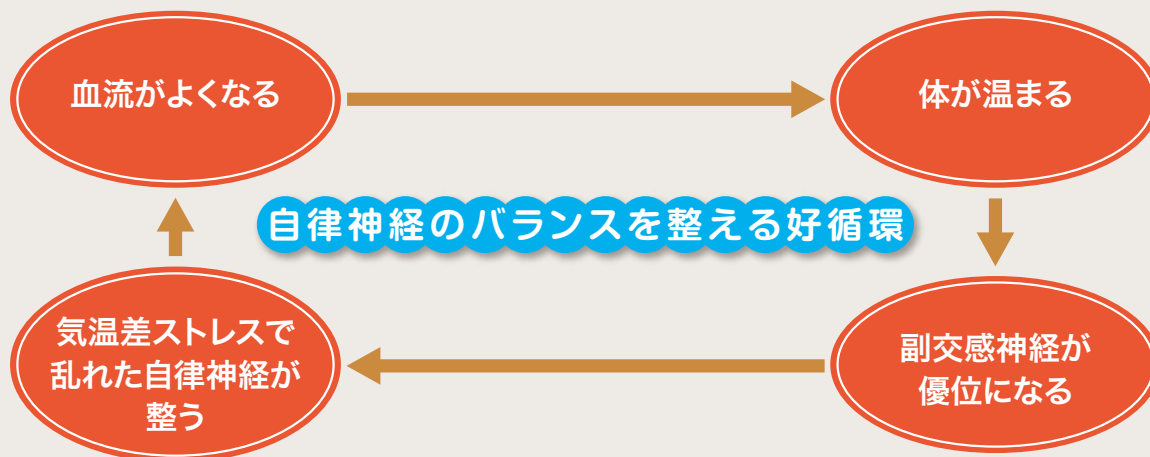
入浴はシャワーだけでなく、湯船につかりましょう

からだをしっかりと温めることで、副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38℃～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。



睡眠をしっかりとりましょう

心身をリラックスさせ、副交感神経が働くことで、深い眠りに入ることができます。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。



関係協力機関が増えました

区では、地域の見守りの目を増やし、見守りネットワークの強化・充実を図るため、高齢者に関わる業務や、台東区内を定期的に巡回・訪問している業者等との協定締結をすすめています。

下記の事業者と新たな協定を結びました。(令和4年3月末現在 40事業者と締結)

関係協力機関名	協定締結日
株式会社 ふるさと	令和3年7月15日
三菱UFJ信託銀行株式会社	令和3年9月30日

【問い合わせ先】 〒110-8615 台東区東上野4-5-6
台東区役所 介護予防・地域支援課 地域支援担当 電話 03(5246)1225