

しんゆり訪問リハ通信 6月号

～新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～

TEL: 044-322-8368 FAX: 044-322-8427

責任者: 梶 登士次 作成者: 山本 公紀



6月になり、梅雨が近づいてきました。
梅雨は天気が崩れやすく、湿度が高かったり気温差もあるため、なんとなく調子が悪いと思うこともあるかもしれません。今回は、**気象病**についてお話ししたいと思います。

気象病とは

◎気象病とは気圧や温度、湿度などの変動による**自律神経の乱れ**や**ストレス**から内耳のセンサーが過剰に反応してしまうことで起こる不調のことです。

天気が崩れやすい**梅雨時**や**台風シーズン**、**季節の変わり目**で起こりやすいといわれています。

もともと頭痛や関節痛がある方は、その症状が悪化することもあります。

○気象病の主な症状

- ・片頭痛、緊張型頭痛
- ・関節痛や肩こりの悪化
- ・めまいや身体のだるさ
- ・気分の落ち込み



気象病の対策

・自律神経の働きを整える

①**規則正しい生活**を送り、体内時計のリズムを保つ事で自律神経の乱れを防ぐことができます。

②バランスの良い食事を心がけましょう。

ビタミンB群(豚肉・レバー)、**ビタミンC(キウイ・オレンジ)**
鉄・亜鉛・マグネシウム(のりや海藻類)などは代謝を促進や神経の働きをサポートし、症状の改善を助ける働きがあります。

・ストレスを解消する

①家にこもりがちになりますが、外に出て散歩をすることで**気分転換**になり、気分が明るくなります。全身を適度に使うため、血行を促し循環を良くする効果もあります。

②お風呂に入って体を温めたり、好きな音楽や映画を見て**リラックス**することで副交感神経の働きが活発になり心を休めることができます。

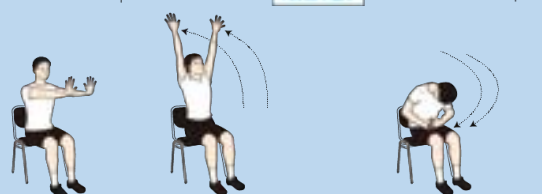


自宅の中でできる運動

・梅雨時は天気が悪く、外でのウォーキングもなかなかできないこともあると思います。

そんな時は自宅の中で簡単な運動を行い、血行を促しましょう。

①バンザイ運動



息を吸いながら腕をゆっくりと引き上げ胸を広げる

息を吐きながら腕をゆっくりと下ろし背をゆるめる

②腕振り運動



腕を前後に振る 肘を反対側の脚に近づけ上体をねじり曲げる