

しんゆり訪問リハビリ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～
令和6年 10月号 TEL : 044-322-8368
FAX : 044-322-8427

責任者：梶 登士次 作成者：土田 依織

暑さも残りわずかとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
さて、みなさんは**秋バテ**という言葉をご存知ですか？

～秋バテとは～
初秋の時期に現れる
疲労感や食欲不振
などの症状を指す
※正式な医療診断名
ではありません

原因は・・・
自律神経の乱れ!!

乱れをチェックしよう!

- 良く頭痛やめまいがする
- 便秘や下痢になりやすい
- 集中力が続かない
- 眠気がなくなる
- よく怖い夢を見る など

上記の様な症状は自律神経の
乱れからきている可能性があります

乱れを和らげるには
運動が効果的です!



運動で自律神経を整えよう!



手軽に
からだを
ほぐす



マッサージ

首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、
親指で首すじを押すように
マッサージする



ストレッチング

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐き
ながら力を抜いてストンと落とす

ストレッチング

首まわし

首・肩の力を抜き、
首をゆっくりとまわす



ストレッチング

背中

両手を組んで前へ伸ばし、
おへそをのぞきこむように
して背中を丸める



ストレッチング

上半身

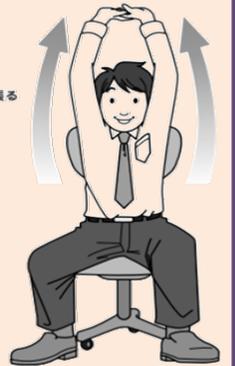
両手を組んで上に
伸ばしながら胸を張る



ストレッチング

腰

背中を伸ばしたまま、
からだを後ろにひねり、
背もたれをつかむ



出典元 厚生労働省「派遣労働者のためのこころの健康気づきのヒント集」

他にも十分な睡眠や食物繊維の
豊富な食事で整います!!