令和５年

４月号

ファルマコム便り

今年の桜の開花は、平年より早いところが多くなりました。日が長くなり、お花が日ごとに映え、山の木々も生気を取り戻し爽やかな風が頬をなでて行く日が増してまいりました。新生活を迎え、新たな出会いや人とのつながりを大切にする時期でもあります。新型コロナへの対応もようやく緩和され、少しずつマスクを外す人が街中に増えてきていますが、まだ心配する部分もあります。感染予防の対策をとりながら、お花を眺めたり、散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。

高齢者が春に起こりやすい体調不良に要注意！

気温が上がり、ぽかぽかと過ごしやすくなる春
気持ちよく過ごせる季節かと思いきや、**春は高齢者にとって体調の変化が起こりやすい季節**です。

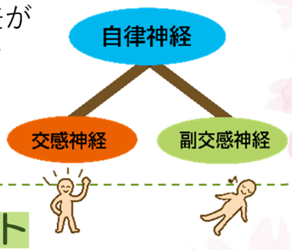
１．起こりやすい体調の変化

- 食欲がない
- 睡眠不足
- 耳鳴りやめまい
- 関節の痛み
- 全身の倦怠感
- 便秘や下痢
- むくみ
- 発熱

※食事や水分を少し摂らなかっただけでも脱水症状を起こしてしまうこともあるので注意しましょう

２．体調を崩す原因は自律神経の乱れ

自律神経は“交感神経”と“副交感神経”の２つのバランスを取りながら、心身の機能を上手く調整する役割を果たしています。しかし、この自律神経のバランスは加齢によって不安定になりやすく、さらに寒暖の差が激しい春は、２つの神経がバランスを取りづらくなるため、体調不良を引き起こしてしまいます。



３．自律神経が乱れる要因は？

★ 激しい寒暖差
負担が大きく、自律神経の働きを低下

★ 気圧の変化
低気圧と高気圧が交互に通過するようになり自律神経が不安定になる

★ 日照時間の変化
朝早く目が覚めたり、夜なかなか眠れなくなるため、生活リズムが崩れる

★ ストレス
ストレスを感じると交感神経を刺激し副交感神経との交代を妨げる

４．春を健康に過ごすポイント

① **栄養バランスを取れた食事**
偏食の傾向があったり、あまり食べられない方は低栄養の状態に陥りやすい

② **適度な運動**
体操や散歩など体を動かす機会を積極的にとりましょう
副交感神経が優位になり始める日没の頃に軽い運動をすることで夜にリラックスして睡眠につきやすい

③ **ストレスの発散**
休息や運動、娯楽、親交、創作など人によって異なる

④ **湯船にしっかり浸かる入浴**
血行がよくなることで自律神経の交代をスムーズにする
ややぬるめのお湯（38～40度）に10分以内

⑤ **睡眠時間の確保**
睡眠の前はリラックスできるような環境をつくる

★新入社員紹介
4月1日に丸野マキ子ケアマネジャーが入職し、11名体制になりました。

★ファルマコムでも**“川柳を随時募集”**しています！★
お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム居宅介護支援事業所
〒890-0066　鹿児島市真砂町84番19号
電　話　099-258-1314
ホームページ　http://www.pharmacom.jp/care/

５月のこよみ
3日 憲法記念日
4日 みどりの日
5日 こどもの日
14日 母の日

２月末現在　利用者　２７４名　サービス提供事業所　１８４ケ所