

ゆうあ・あたたか通信

そっと手をさしのべて

ケアプランあい
ケアレンタルかなう
ゆめケアサービス
介護タクシーみらい
まごの手サービス
ままの手サービス

3月号
vol 27

ゆうあ

あたたかな気持ちをおとどけます

「株式会社 ゆうあ」です。
暦では「春」になりました。まだまだ寒さが続いて
おりますがこれから日が長くなり、気温も上昇していきます。
暖かい日には梅の花見に出かけてみては、いかがでしょうか。
うぐいすの鳴き声も聞こえてくるかも知れません。

春に多い高齢者の不調のポイント

・免疫力

体を守る機能として、免疫力が低下します。アレルギーは、免疫力の過剰反応ですので、高齢者の場合は逆に症状が出にくくなります。

・ストレス

加齢や身体の衰えから、記憶力や判断力が低下し、環境の変化に対応出来なくなりますので、ストレスを受けやすくなります。

・自律神経

自律神経は加齢によって衰えやすいことが分かっています。
自律神経の乱れによる症状には、倦怠感、頭痛、食欲不振もしくは
過食、便秘、頭痛、動悸、情緒不安定などがあります。
ただ、自律神経の不調と思われても、他の病気の可能性もあるので、
自己判断せずに、かかりつけ医に見てもらうのを
お勧めいたします。

特に「脳梗塞」「心筋梗塞」には十分に
気を付けて下さい。この二つは自覚症状が
無いまま病状が進行していきますので、特に
注意が必要です。

予防方法として

- 1・ストレスをため込まない。
- 2・心身をリラックスさせる方法を見つける。
- 3・睡眠や食事を規則正しくとれるように
ライフスタイルを見直す。



2020年3月20日

春分 (しゅんぶん)

日本の国民の祝日の一つであり、昼夜の
長さがほぼ同じ頃であり、この後は昼の
時間が長くなっていきます。

春分点は昼と夜の時間がほぼ同じになる
日で翌年の昼と夜の時間がほぼ同じ日が
やってきた時点で、1年分1周したとい
うことになります。

暖かいと言っても油断は禁物で気温は肌
寒い日が続きます。

余談ですが、春分の日と秋分の日は大天
文学的な太陽の動きに基づいて決めら
れるので、1日前後することがあります。

