

あたたか通信

そっと手をさしのべて

3月号 vol. 40

ケアプランあい
身元保証サポートつなぐ
ケアレンタルかなう
ままの手サービス
まごの手サービス
あたたかな気持ちをおとどけます
ゆめケアサービス
介護タクシーみらい

「株式会社 ゆうあ」 です。

日々暖かくなり、雨でたくさんの水分を補給した草花もイキイキと咲きそろってきました。桜の開花予想も聞かれ、春を感じるこの頃ですがお出掛けの際は、引き続き 「蜜を避け」 「手洗い」 「うがい」 「マスク」 を徹底しましょう。



天気痛

耳慣れない言葉ですが、実は多くの人が悩んでいる「天気痛」。主に気圧の変化から起こることから「気象病」とも言われています。介護を受けている人の体調や認知機能に影響することもあります。また介助者が天気痛により介護がしづらくなることもあります。

症状としては

- 1) 頭痛 2) めまい 3) 吐き気 4) 肩や首のコリ 5) 膝、腰の痛み 6) 動悸
7) 血圧の上昇 8) 眠気や倦怠感 9) 抑うつ症状 10) アレルギー などがあります。

気圧の変化による刺激で交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、緊張や血管の収縮などで、痛みを強く感じるようになります。

耳の奥（内耳）に気圧を感じるセンサーがあると考えられ、日頃からめまいや耳鳴りを起こしやすい人、乗り物酔いをしやすい人は天気痛を起こしやすいといわれます。

お耳のマッサージ (天気痛予防のマッサージ)

- 1 両耳を軽くつまんで上に5秒引っぱります
- 2 横に5秒引っぱります
- 3 下に5秒引っぱります
- 4 耳を横に引っ張りながらうしろに5回まわします
- 5 両耳を包むように曲げて5秒間キープ
- 6 手のひらで耳全体を覆い円を描くようにうしろにゆっくり5回まわします

ケアプラン あい

介護保険利用の為に必要な
手続き・サポートを行います
電話 0562-85-1841

ケアレンタルかなう

福祉用具について
ご相談承ります
電話 0562-47-4165

体調と天気との関係を日記で1ヶ月ほど管理してみましょう。

気圧、天気、運動の有無や睡眠の状況を管理し、天気痛が出るタイミングなどを予測。症状が出る前に薬を飲むなどの対処ができるようになると心も体も楽になります。

