



デイケアのぞみ通信

VOL.78 春号

「木の芽どき(このめどき)」

寒い冬が終わり、暖かくなってくる事から気持ちが晴れやかになったり、ワクワクしたりすることもあります。一方、昔からこの時期は体調を崩しやすいとも言われていますが、どうしてでしょうか？

「寒暖差が激しく、自律神経が乱れる」

自律神経は、交感神経と副交感神経で構成されています。全身に分布して、様々な臓器がきちんと働いて「生きる」ことを支えています。また、交感神経と副交感神経は、片方が働いているときは他方が働かない関係にあります。

人には、自分の体温を一定に保とうとする機能があります。気温の変化が激しくなると、その機能がずっと働き続けて、多くのエネルギーを使うので、疲れやだるさが生じます。

寒暖差の大きさは、気圧の変化が大きいことでもあります。気圧の変化が激しいと、2つの神経を切り替える機能が上手く働かなくなり、頭痛やめまい、気分の落ち込みを感じることもあります。また、日照時間の変化もあり、睡眠にも影響を及ぼすとも言われています。

さらに、この時期は卒業や入学、転職など環境や人間関係が大きく変化する人も多くいると思います。ストレスは自律神経の働きに悪影響を及ぼすと言われています。

「自律神経を整えるには…」

いつもより食事・睡眠・運動など『少し』気をつける
何事も『8分目』を心がけ、心や体に余裕を!!



次回は 夏号 7月 発行予定ですお楽しみに