

4月、すべてのことが始まる時期です。
 進学、進級、新社会人、希望に満ちた心で世界を広げましょう。
 また4月より高齢者に対してコロナの予防接種が開始されます。
 これですべてが変わることに期待しましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本清



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		4月				
				体力測定		
4	5	6	7	8	9	10
	体力測定		音楽療法	体力測定	カラオケ	
11	12	13	14	15	16	17
	5月のカレンダー作り					
18	19	20	21	22	23	24
	カラオケ	音楽療法	五月飾り作り			
25	26	27	28	29	30	
	五月飾り作り		ちぎり絵アート(バラ)			

※上記の空欄は送迎時間、体温、血圧測定などの記録としてご自由にお使い下さい。

《withコロナの時代で大切なこと》

先月号に続き、免疫の要である腸のお話をします。2回目の今回は自律神経を整えることによって腸の状態を良くするというお話です。

“自律神経が乱れる”なんていう言葉をよく耳にすることありませんか？自律神経とは内臓の働き、代謝、体温調節など体内のあらゆるコントロールを24時間、本人の意思とは関係なく行っている神経のことで交感神経と副交感神経に大別されます。簡単にいうと交感神経が優位な状態は興奮状態の時です。その逆に副交感神経が優位な状態はリラックスした時の状態です。心身を活発にさせる交感神経と心身を休ませる副交感神経、この双方のバランスが崩れることが“自律神経が乱れる”という状態です。どちらか一方の働きが弱っている状態も良くはありませんし、どちらか一方が過剰に働いてしまっている状態も良くはありません。

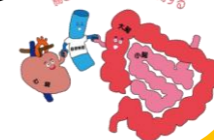
昨今のコロナ禍の生活で皆さんはストレスをより強く感じているのではないのでしょうか。ストレスを感じている状態は常に交感神経を優位にさせてしまいます。腸に関していえば交感神経が優位になると蠕動運動が鈍くなり便秘になりやすくなります。また反対に神経性の下痢を引き起こすこともあります。さらに腸と免疫力の関係については先月号でもお伝えしましたがこの免疫力の正体は血液中の白血球です。そして白血球も実は自律神経と大きく関係しています。つまり自律神経のバランスが整えば免疫力も向上するのです。

ではいったいどうすれば自律神経が整って腸の状態は良くなるのでしょうか。

先程もお話したようにヒトは常にストレスを受けながら生活しています。そのストレスが交感神経を優位にさせている場合は反対に副交感神経を刺激することが重要です。具体的には深い呼吸をすることがオススメです。通常の呼吸よりも多くの酸素を取り込むことで血管が開き、血流が良くなります。すると緊張した筋肉が緩んでリラックスがすることができ、気持ちも落ち着いてきます。

また朝日を浴びるといってもとても大切です。体内には「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンという物質があり、特にこのセロトニンは腸に多く存在して蠕動運動を活発にします。蠕動運動が活発になれば腸内環境は良い状態へ向かいます。

さらに朝日を浴びた上で適度な運動をプラスすればより効果が期待できます。



3月の様子



4月のカレンダーは桜とお花見団子をイメージしました。桜の枝には本物の木を使用しました。利用者様は今年も花見に行けたらいいねなんて会話をしながら作っていました。



2月に作る予定でいた今年の干支(丑)飾りを作りました。壁掛けタイプになっていますので是非ご自宅でも飾って頂けたらと思います。皆さんの完成作品を集めたら望に牧場ができました。



毎年恒例の春のお茶会をしました。望の人気企画として春と秋に実施しています。



5月の予定

- ・6月のカレンダー作り
- ・手作りおやつ
- ・布絵手紙作り



体験利用 随時受付中!!

望メディカルデイサービス

〒458-0910 名古屋市緑区桶狭間森前1106番地
 TEL052-626-0067 Fax052-626-3021
 生活相談員: 川端 佳子 山田 由香