



節分が過ぎ、梅のつぼみも膨らんで春の兆しを感じる頃となりました。
 そんな中ではありますが、つい先日2月5日～6日にかけて冷え込み、東京都心でも5～6センチほどの積雪が観測されました☁️
 東京都心で1センチ以上の積雪が観測されたのは2年ぶりとの事で、交通が乱れたり、滑って転倒し、ケガをしたなどのニュースも多くありました。
 皆様は大丈夫でしたでしょうか？
 反対に、今月半ば以降は気温が20度近くまで上がり、暖かくなるようです。
 寒暖差が激しくなりますので、体調には十分お気を付けください。
 今月号では、この時期の体調管理と、イベントの様子をご紹介します。

『寒暖差疲労』とは

日によって寒暖差が大きくなると、疲れやすくなったり、体調を崩しやすくなったりすることがあります。

成人の平熱は、自律神経の働きにより、一定(約36℃から37℃前半くらい)に保たれています。自律神経は、外気温が高いときには、体温を下げるために血流を活発にし、汗をかいて熱を発散させます。反対に、気温が低いときは血流を鈍くして、毛穴を閉じて体温を外に逃さないようにします。しかし寒暖の差が大きくなると、体温を一定に保つため、自律神経の働きが必要以上に活発になります。

その結果、過剰にエネルギーを消費して、身体に疲労が蓄積してしまい、身体の不調につながります。これが『寒暖差疲労』といわれています。

～主な症状～

頭痛、めまい、肩こり、食欲不振、便秘、
 下痢、関節痛、身体のだるさ、むくみ、
 冷え、イライラ、不安、気分の落ち込み etc.



<予防方法>

予防としては、主に自律神経を整えるために行うと良いものになります。

- ・規則正しい生活 (睡眠時間は7時間ほどで、日中は外出し、太陽の光を浴びると良い)
- ・運動を習慣づける (一定のリズムで15～30分程度)
- ・冷たい飲み物を控える (体温が下がったり、臓器を冷やしてしまうので臓器に負担がかかり、自律神経のバランスも崩れてしまう)
- ・冷暖房器具に頼りすぎない (自律神経が働く機会が減少することで、交感神経と副交感神経の切り替えがうまくできなくなるので、適正に使用しましょう)
- ・入浴で汗をかくようにする (38～40℃程度の湯に15～20分程度つかると良い)
- ・首と肩の筋肉の緊張を緩める (首と肩の筋肉をストレッチすると、筋肉の緊張が緩んで副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが整いやすくなる)

寒暖差疲労を予防して、季節の変わり目も元気に過ごしましょう！！

イベント

まだまだ寒い日が続くので、イベントでは職員が具沢山の温かい豚汁を作って、皆様に提供しました！
ほっこり温まっていただけたようです(*^^*)



2月3日は節分でした！

皆様は豆まきをしたり、恵方巻を食べたりされましたか？

伊興園では、お昼に具沢山の海苔巻きや稲荷ずしが提供されました(^-^)

フロアでは、鬼に扮した職員と写真を撮ったり、職員が作成した巨大な恵方巻を持って今年の恵方の「東北東」を向いて食べる真似をしていただいたりして、節分の雰囲気を楽しんでいただきました♪
皆様に、たくさんの福が訪れますように！(^-^)

