

桃の節句も過ぎ、ようやく過ごしやすい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は**体調を崩しやすい時期の体調管理**についてお話しをしたいと思います。

季節の変わり目に体調を崩してしまう原因のひとつに、自律神経のバランスの乱れがあります。自律神経には、相反する働きをする「交感神経」と「副交感神経」があります。

●交感神経●

心身の活動力を高める神経
血圧を上げる・心拍数を増やすなど

●副交感神経●

心身を休息・回復させる神経
血圧を下げる・心拍数を減らすなど

自律神経の調整がうまくいかないことで起こる心身の不調は、**食欲不振・微熱・倦怠感・不眠・便秘・憂うつ・無気力・体温調節異常**など多種多様です。

自律神経のリズムを整えるためには内面から安らぐ（リラックスする）ことも大切です。

1. **深呼吸**…深呼吸をして体に酸素をおくる
2. **規則正しい生活をする**…日中は交感神経、夜は副交感神経が働くようにする
3. **入浴**…熱いお湯ではなく、40℃以下のお湯にゆっくり入るとよい

体が安らぐことで、体調面だけでなく、美容や睡眠の質も良くなるようです。

高齢になると、他者がいつもと違うと感じても本人は自覚症状がなく症状もはっきりしないことがあります。また、自覚症状も乏しいために病気を見逃してしまうことも少なくありません。

「いつもと何か違うな」と周囲の人が早めに不調に気付いて対応することも重要になります。

…お知らせ… 中古商品 大量入荷！！

だんらんでは、ベッドや車いす、歩行器等の中古販売を行なっています。今までレンタルとして使用していたものや買取を行ったものを販売していますが、中古商品の中には新古品もございます。リクライニング・チルト式車いすは、中古市場ではなかなか出回らないため、希少価値の高いものとなっております。

また、中古商品のため商品の状態や価格が異なります。購入検討をされる方は一度商品をご確認の上、購入をお願いいたします。

車いすや歩行器が欲しいけど新品だと値段が…という方で中古でも問題ないという方がいらっしゃいますか？

雪詩慕雲 上越店 10:00～18:00 (L.O17:30)

落ち着いた空間♪おいしいコーヒー♪
おひとり、お友達、恋人、家族とのお食事に！

お店おすすめは『雪詩慕雲ブレンド』
コーヒーを飲みながらゆっくり過ごすのも◎。 **上越市大豆 1-12-60**
予約、貸切可能！イベント使用も可能。 **TEL 025-526-2525**



お知らせ掲載募集中

このお便りに掲載を検討したい方が
おりましたらご連絡ください。

**だんらん福祉用具
貸与販売事業所**

TEL025-530-3657