

# 野村訪看STだより

平成25年度

平成26年3月1日



2月の大雪は大変でしたね。東京が一夜にして雪国と化してしまいました。訪問では、ご迷惑をおかけした方々にお詫び申し上げます。

3月に入って少しずつ春の訪れを感じます。

春は、気温や気候の変化が激しい季節です。

暖かくなったり寒くなったりする毎日は、私たちの「体」や「心」に大きなストレスを与えています。

そんな生活が続くと、体温調節を担っている自律神経はその変化に対応しきれず疲れてしまい、うまく働かなくなってしまいます。今月の特集は「春のたるさ・疲れ対策」です。参考にしてください。

**厚いコートやコタツを抜け出して、暖かい日差しをたくさん浴びましょう**

**おいしい食事とたっぷりの睡眠。**

**そして、好きなことをして、心から楽しいと思える時間を持ちましょう**

## 体調不良解消 豆知識

その1：イライラ解消にはラベンダーやベルガモット、リフレッシュにはレモンやグレープフルーツ等の柑橘系の香りがオススメ！

その2：鼻は優秀な「加湿器付きの空気清浄機」。ホコリや花粉、ばい菌やウイルスが体内に侵入するのを防いでくれます。普段から意識して鼻呼吸をするようにし、習慣づけるよう心がけましょう。

### ○お知らせ○

3月15日(土) 13:00から

公開講座『足』

・・・足にまつわるさまざまなお話です

場所：患者図書室『学びサロンのむら』

是非ご参加ください

### ○新しい仲間が増えました○

訪問看護師として、三島可愛さん、

佐藤麻衣子さん2名が入職しました。

3月中は病棟での研修を行いますので、

実際の訪問は4月になってから皆様にお目にかかります。

よろしく願いいたします。



＝お知らせ＝

3月中旬に患者図書室と

包括のお部屋のレイアウト変更と居宅介護支援事業所の移転を行います。

ますます、地域の方々に使いやすい場所になるように努めていきたいと思っております。

4月を楽しみにしててください。



医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション

三鷹市連雀地域包括支援センター

所長・編集長：家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401

## 1

## 冬から春への「時差ボケ」をリセット!



春眠暁を覚えず。春のポカポカ陽気で、つい眠くなる…ということもあるでしょうが、実はこれも春不調の一種。春になって日照時間が長くなると、冬時間を刻んでいた体内時計が狂い、「時差ボケ」のような状態となって、熟睡できなかったり、たっぷり睡眠をとっても疲れが抜けなかったりするのです。

私たちの体は、太陽の光を浴びることで、体内リズムを整えていきます。

眠くても、多少睡眠不足でも、朝は太陽の光を浴びて冬の体内時計をリセット！さわやかな目覚めで活動的な1日を過ごしましょう。

## 2

## カラダが固いと、春は来ない!?



冬の間、寒さでちぢこまり固くなっていた体も、気温の上昇とともにゆるみ始めます。この変化にうまくついていけないと、節々がギシギシと不調和音を立てたり、コリや痛み、だるさや疲れの原因になります。また、この時期の運動不足は、夏なのに汗をかかない、冷えるといった夏不調の原因にもつながります。そのため、適度な運動で体を柔軟にすることも、春の健康管理の重要なポイント。特に天気の良い日は、部屋から出てウォーキングやストレッチを！春の日差しや香りを感じるだけでも、自律神経の正常化につながります。

## 3

## 「苦い・渋い・色が濃い」野菜で、元気力アップ!



私たちの体には、自分の体を自分で守ろうとする生体防御機能が備わっています。しかし、自律神経が乱れがちな春は、その力も低下しがち。そこで注目したいのが、ファイトケミカルです。これは、植物が紫外線や外敵から自らを守るために作り出した物質の総称で、ポリフェノールやフラボノイド、カロテンなどもそのひとつ。特に、色素や苦味、渋味の強い植物に多く含まれていますから、苦味のある春野菜や山菜はもちろん、緑黄色野菜などをしっかりとって、春不調からガッチリ防衛しましょう。

## 4

## おなかの中からもパワーアップ!



もうひとつ、防衛機能を高める上で重要なのが、腸内環境の強化です。防衛機能の最前線は、口、ノド、目、鼻、そして胃や腸などの粘膜が担っていますが、中でも常に100兆個もの菌が常在する腸内の健康を維持することは、健康維持の基本中の基本。

また、腸内環境が正常でなければ、せっかく摂った栄養も十分に吸収することができず、体力低下や老化にもつながります。

余計なものはため込まず、常にすっきりキレイな腸内環境で、少々の不調に負けないカラダづくりを目指しましょう。