



# もみの木デイケア便り

平成28年  
7月号



花火の音が聞こえる季節となりました。とはいえ、まだ梅雨の最中です。こんなジメジメ時季には、リハビリ・レクリエーション・他のご利用者様との交流等々で気分転換を図りましょう。また、梅雨が明けたら夏本番！皆様元気になり切るよう備えましょう！！

## 7月のカレンダー

梅雨明けして暑い夏を迎える7月なので、涼しげな海の中をちぎり絵で製作してみました。大変な量の折り紙をちぎって貼り付けた分、完成したカレンダーは満足のいく物になりました。



## 季節の壁飾り

今月は朝顔とゴーヤを製作しました。折り紙を切ったものと、お花紙を丸めたものを貼り付け表現しました。もみの木デイケアのフロアはひと足先に緑のカーテンに包まれています。



## 季節の製作物

七夕に飾れる壁飾りを製作しました。各々の願いを込めながらパーツを貼り付け、この季節に合う素敵な飾り物が出来上がりました。



## 手芸部

網籠作りを行いました。接着剤の乾燥に時間が掛かる為、完成までに時間を要しましたが、完成品は大変可愛らしく大満足でした。また、絵手紙を作りました。絵の具をコルクに付けスタンプの様に押していく事で、味わいある絵手紙になりました。



# 天気と体の関係

梅雨入りし、雨の多い季節となりました。雨の日には、「今日は雨だから痛い」「体がだるい」などという言葉をよく耳にします。今回は天気が体に及ぼす影響について簡単に説明します。

ちなみに…体の不調を感じる方は女性のほうが多いのです(男性の約3倍!!)

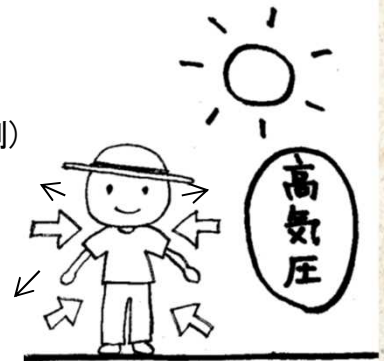
※**圧の高いほうから低いほうに向かって大気が流れる**

※**自律神経は循環器、消化器、呼吸器などの働きを調節する役割**

## 晴れの日

☀️**高気圧**：大気から体に向かう圧が強い

- ・関節に圧がかかる  
⇒関節が安定する(サポーターと同じような役割)
- ・血管に圧がかかる  
⇒循環が良くなる



☀️**交感神経が活発になる**：体が活動的になる

- ・血圧・脈拍・体温・血糖・意欲の上昇
- ・痛みに鈍感になる

## 雨の日

☔️**低気圧**：大気から体に向かう圧が弱まる

- ・関節にかかる圧が弱くなる  
⇒関節が不安定になる(関節痛)
- ・血管にかかる圧が弱くなる  
⇒血管が広がる(血圧低下、頭痛、痛み)  
⇒循環が悪くなる(むくみ、倦怠感)  
⇒酸素を運ぶ力が低下する  
(しびれ、吐き気、めまい、古傷の違和感)



☔️**副交感神経が活発になる**：体がリラックス状態になる

- ・血圧、脈拍、体温、血糖、意欲の低下
- ・体はリラックス状態になるのにやらなければならないことがあるため憂鬱になる
- ・気管支が収縮する  
⇒気管支が狭くなるので喘息症状が出やすい
- ・排尿筋が収縮する  
⇒尿が出やすくなるので頻尿になりやすい

## 雨の日

つづき

### 🌧️湿度が高くなる

- ・体から水分が蒸発しにくい

⇒むくみ

(普通の日では1日600~1100mlの水分が皮膚や肺から蒸発している)

- ・体内の水分の調節をしている消化器系の臓器の負担が増える

⇒食欲不振

このようなことから、  
雨の日には様々な要因が重なり体の不調に繋がっています。

雨の日の不調対策としては…

#### ①皮膚呼吸を促す

⇒過度の厚着は避ける、汗など拭いて皮膚を乾燥させる

#### ②循環を良くする

⇒運動する、体を温める（入浴など）

#### ③水分の代謝を良くする

⇒糖分、塩分、アルコールの摂り過ぎに注意する

⇒利尿作用のあるカリウムを含む食べ物を積極的に摂る

刻み昆布、メロン、ほうれん草、ひじき、枝豆、じゃがいも  
アボカド、さつまいも、バナナ、納豆、キウイ、ブロッコリー  
里芋 など..

また、無理せずゆっくりと休むのも1つの方法です。

…では、なぜ天気によって自律神経の活動が変わるのか??

それは、古代の先祖が生き長らえるために適応してきた結果と言われています。

☀️晴れた日はよく見えるので狩りをしたり、外敵からの攻撃をかわすのに都合よいので体が活動的になるように交感神経が活発になります。

🌧️雨の日は、体が濡れたまま活動すると体力を消耗し生命の危機にみまわれるので、体がリラックス状態になるように副交感神経が活発になります。

天気が悪い日も自分の体と上手に付き合っていきましょう!

## ☆夏を乗り切りましょう☆

夏は体力を消耗する季節ですが、梅雨の時季でも油断はできません。急に温度や湿度が上がり真夏並みになる日は要注意です。暑さへの対応には、夏に入る前から準備することが必要です。

**夏に向けて・・・夏に負けない体を作るには、  
今から生活のリズムを作っておくことが重要です！**



### 食べること

主食・・・ごはん・パン・麺  
主菜・・・肉・魚・卵・大豆  
副菜・・・野菜・いも・きのこ



バランス良く摂りましょう。

簡単なレシピのご紹介

#### 鶏肉とオクラの酢の物

材料(1人前) : オクラ30g、鶏ささみ肉30g  
(調味料A) 砂糖小さじ1、酢小さじ1、しょうゆ少々、油少々  
作り方 : 1. オクラはさっとゆでて小口切りにする  
2. 鶏ささみ肉はゆでて一口大のそぎ切りにする  
3. オクラと鶏ささみを(調味料A)で和える

#### トマトのらっきょう和え

材料 : トマト、甘酢らっきょう  
作り方 : 1. トマトをざく切りにする  
2. 甘酢らっきょうは薄切りにする  
3. トマトとらっきょうを和える



### 眠ること

毎日同じ時間に起きるようにする。  
⇒就寝時間を決めておくよりも起床時間を一定時間にしておくほうが、リズムを作っていくうえでは重要です。  
短時間の昼寝は有効  
⇒夏は寝苦しく睡眠不足になりがちです。生活のリズムを崩さない範囲で短時間(30分程度)の昼寝をお勧めします。



夏はさまざまな催しが待っている季節です。夏休みで来客が多くなったり、お祭りなどの行事に出かけることもあるでしょう。夏に入る前から作った生活リズムを崩さないように心掛けることが大切です。