

# ツカザキ訪問看護ステーション 広畑・下手野通信

2024年10月

## お知らせ

現在の空き状況です!

### 看護師

**余裕があります!**

お気軽にお声がけください!



### PT・OT

**余裕があります!**

お気軽にお声がけください!



### ST

**余裕があります!**

お気軽にお声がけください!



### 通所リハビリ

電話：079-230-4590

**余裕があります!**

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください!



社会医療法人 三栄会

ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション

兵庫県姫路市

広畑区夢前町3丁目1番地1

(三栄会広畑病院 本館2階)

電話：079-230-4573

FAX：079-230-4584

営業時間：9：00-17：30

(日・祝除く)

## 秋が深まり紅葉の美しい今日この頃

いつもお世話になっております。

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

当通信は、ツカザキ訪問看護ステーション広畑・サテライト下手野の広報誌になります。

現在の当ステーションの空き状況や近況をお伝えできればと思い毎月作成しております。何卒宜しくお願い致します。

10月号を担当させていただくのは、看護師 赤松です。

朝夕過ごしやすい季節になってきましたが、「何となくしんどい」「寝ても疲れがとれない」「頭痛」「冷え・のぼせ」「めまい」「些細なことでイライラする」などの症状が気になっている方はおられますか？それは、気象のせいだけでなく、自律神経の動きが乱れていることが原因かもしれません。自律神経が乱れると心と体のバランスが崩れて様々な不調が起こります。

#### ★そもそも自律神経とは？どんな動きがあるの？

自律神経は脳幹および脊髄から出ている末梢神経で、交感神経と副交感神経の2つに分かれ、心臓の動きや体温など体内環境を自動的にコントロールしています。

◎交感神経は、自動車ではアクセルに該当し、心拍数や血圧を上昇させて、汗を出し、私たちの活動を準備します。

◎副交感神経は、主に休息している時に活性化し、心拍数や血圧を低下させ、筋肉を弛緩し腸蠕動を促進します。

このように、2つの自律神経が互いにバランスをとりあって、体を調節しています。

#### ★自律神経が乱れる原因は？

多種ありますが、中でも「ストレス」と「生活習慣の乱れ」が大きく影響しています。重なるストレスや強いストレス、睡眠不足などの不規則な生活、更年期にみられるホルモンの乱れなどが原因となって、交感神経⇄副交感神経の入れ替わりがうまくいかなくなるためです。

#### ★自律神経を整えるケア

①朝、起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びて体内時計をリセット。深呼吸をする。

口から6秒かけて息をはき、鼻から3秒かけて息を吸う：8~10回が目安

②手軽なストレッチで筋肉をほぐす。

③ぬるめのお湯(37~39℃)に20~30分ゆっくり浸かりましょう。入浴剤やアロマの香りも副交感神経を刺激させリラックス効果を高めます。

④寝る前にパソコンやスマートフォンを見るのは、交感神経が優位になり睡眠の質が低下するので、控えましょう。

皆さん、仕事や家事、子育てなど多忙な毎日をお過ごしだと思いますが、ストレスは自分でも気がつかないうちに溜まっているものです。ちょっとした気分転換を習慣にしてストレスを溜めないよう心と体を整えましょう。

9月から、OT・STが2名増えました。新規相談も気軽にいただければと思います。何卒よろしくご依頼申し上げます。