

“梅雨の体調不良”



梅雨の体調不良

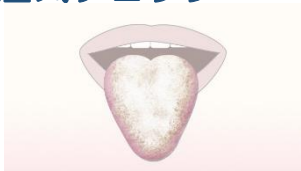
梅雨はさまざまな体調不良が起こりやすい季節です。湿気が原因で余分な水分が溜まり、体調不良を起こしやすい『湿気負け体質』と言われるものがあります。

体にとって水分は、体を潤わせ、健康を維持するために必要不可欠なものです。しかし、必要以上になると余分な水分が体に溜まり、あちこちで悪さをすることがあります。そのひとつが「雨による湿気」です。**余分な水分はあちこちに溜まりやすくなり、むくみや頭痛、めまい、食欲不振など、さまざまな症状を引き起こす原因**になると言われています。

日本人の体は湿気やすい？

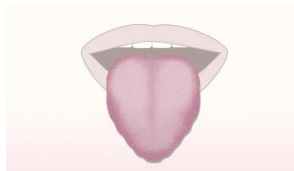
島国である日本は四方八方を海に囲まれているため、湿気が入り込みやすいです。『過剰な湿気は胃腸を弱らせる』と言われており、湿気の多い梅雨や夏に食欲低下や消化不良が多くなり、乾燥する秋には「食欲の秋」と言われ、食欲が増し、消化が良くなります。湿気の多い環境にいる日本人の胃腸は弱くなりやすく、そのため昔から胃腸に優しい淡味の和食が根付いたとも言われています。胃腸が弱くなると全身の水の巡りはさらに悪くなり、ますます湿気やすい体になります。

湿気チェック



舌の苔が分厚い

舌の苔の量は余分な水分が多いと増えることがあります

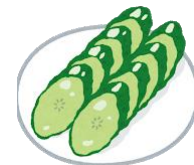


舌の周りがギザギザしている

舌が潤っていて歯型とピッタリ合うようにギザギザしていたら舌がむくんでいる可能性があります。

取り入れたい食べ物

豆、きゅうりなどの瓜類、わかめなどの海藻類が体内の水の巡りを良くする働きがあるとされています。



6月は湿度も高くなり、余分な水分が溜まりやすい時期ですが、暑くもなってくるため、適切な水分摂取をして脱水になることも防いでいきましょう。

カンポフルライフ”頭痛、むくみ、たるさ...” 梅雨になると体調不良の“湿気負け体質”とは？

<https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/body/?p=2277>

参照

【今月のアロマ】

ティートゥリー

学名：Melaleuca alternifolia



湿度の高いジメジメした季節になりましたね。この時期の困りごとで多いのは、「洗濯物の生乾き臭！」ではないでしょうか。それは、ジメジメした環境で菌やカビが繁殖しやすくなっているからです。実はアロマはそういった抗菌、抗真菌、抗ウイルスといった分野は得意なんです！中でも、ティートゥリーは幅広い菌やウイルスに効果があるのでおすすめです。スッキリした爽快感のある香りです。

【アロマで洗濯】



①柔軟剤投入口にティートゥリーの精油を3～5滴程垂らす。

②洗剤、柔軟剤をいつも通り入れ、洗濯する。

※ティートゥリーの香りは飛んでしましますが、抗菌成分は生地にしっかりついているため、嫌な生乾き臭を防ぐことができます。

※柔軟剤を無香料や微香にするとアロマの香りもほんのり楽しめますよ。

▶ オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

おすすめの購入サイト
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】
<https://www.aromastore.jp/>



今回は、オムソーリができる5つのことの1つであるハプティックセラピーについて改めてご紹介いたします！

■ ハプティックセラピーとは？？

スウェーデン発祥のセラピーで、1960年代半ば、看護師が未熟児に対して様々なケアを試みる中、手で触れることによる発育が顕著であったことから手技が生まれました。その後は、障害児のケア、がん患者の終末期における緩和ケア、高齢者認知症ケアへと、その実践の領域は広がり、医療福祉に限らずスウェーデンでは保育園や小学校でもストレスケアの一環として取り入れられています。一般的な筋肉の疲労回復を目的としたマッサージと違い、もみほぐすのではなく、皮膚を撫でるように柔らかく触れて行うのが特徴的で、自身の身体を確認、認識する事に繋がったり、自尊心の向上などにも期待ができます。



■ オキシトシンの分泌がポイント！

また、触覚神経を刺激することで、オキシトシンというホルモンが分泌されることもハプティックセラピーの効果としては大きなものの一つです。オキシトシンは、“**幸せホルモン**”、“**恋愛ホルモン**”とも呼ばれ、穏やかさや安心感・信頼感を生み出すと言われております。オキシトシンの分泌には10分ほどかかるとされており、ハプティックセラピーを実施する際には10分以上かけて行うことがお勧めです。



【空き状況について】

- ・看護:新たに看護師も増えました。**どの曜日でも対応可能です。**
ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。
- ・リハビリテーション: ※前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
○	○	○	○	○

○:空きあります。ご連絡下さい。
 △:調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
 ×:現時点では受け入れ困難です。

【編集後記】

リハビリの基です。湿度の高くジメジメしており、気温差がありますが、皆様体調崩さずに過ごされていますでしょうか？！これから梅雨の時期となります。梅雨対策で体調を整え、元気に夏を迎えましょう！

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号:1363890185
 電話:042-310-9748 FAX:042-310-9749
 営業時間8:30~17:30 (土日休み)
 府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103
 サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部