



## “自律神経の乱れ”

春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を感じる方が多いようです。不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。

### 春に感じやすい不調ランキング

ウーマンウェルネス研究会調査 春の不調ランキング

1位 昼間眠い 2位 身体がだるい

3位 イライラする 4位 肩がこる

5位 気分が落ち込む 6位 ゆうつ感



春にこのような不調を感じる人は約**9割**で、身体が多岐にわたっているのが特徴です。また、自律神経の乱れが原因の場合は、症状が**複数同時にあらわれることも多く**、日によって症状に軽い・重いなどの違いもあります。

### なぜ春に不調を感じるの？

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は**交感神経の働きが優位な状態**（緊張状態）になりやすいです。この状態では、疲れがたまりやすい、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすいため自律神経が乱れやすくなります。

\*産業保健新聞 第15174号 ~春は自律神経が乱れやすい季節~  
\*ウェルラボ (ウーマンウェルネス研究会) 参照

### 自律神経を整えるために・・・

#### ・生活リズムを整える

決まった時間に起床し、朝食を食べるなど

#### ・自律神経を整える作用のあるビタミン

ビタミンC... 果物、野菜、いも類  
ビタミンA... 緑黄色野菜、卵、レバー  
ビタミンE... ナッツ、魚介類、アボカド  
カルシウム... 乳製品、豆腐、ゴマ、煮干し



#### ・良質な睡眠をとる

就寝前に目元や首元を温めるなど、リラックスできる工夫を取り入れてみましょう。



#### ・体温調節ができる服装を心掛ける

簡単に着脱できる薄手のシャツやカーディガンなどを重ね着し、ストールを活用しましょう。また、カイロを常備しておくこともお勧めです。

#### ・ストレスを解消させる

ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで気分転換を図ると心身がリフレッシュできます。

## 【今月のアロマ】

### <ゼラニウム>

学名: Pelargonium asperum



5月は、4月に何かと環境が変わり、無意識に緊張状態が続いて疲れが出てくる季節です。気温や天候の変化も激しく、ホルモンや自律神経のバランスが崩れて、「なあ～んだか不調」という方も多いのではないのでしょうか。

アロマの中には、そんなホルモンや自律神経のバランスを整えるゼラニウムというものがあります！

ローズに似た香りで甘さがあります。

### お茶パックで簡単サシェ(匂い袋)

- ①小さくしたティッシュやコットンにゼラニウムの精油を数滴垂らします
- ②お茶パックに①を入れてリボンで結びます
- ③バック中やハンカチの間など、いろいろな場所に忍ばせて香りを楽しみます



おススメの購入サイト  
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】  
<https://www.aromastore.jp/>

## 【ステップアップ】

リハビリの廣田です。先日、3学会合同呼吸療法認定士、「認定更新のための講習会」を受けました。呼吸療法認定士は5年に一度更新する資格なっています。更新のためには一定のポイントを取る必要があり、今回の講習はそのポイント取る講習でした。講習の内容は50分の講習が13コマで基本的な生理や病態から訪問リハに近い、呼吸リハや在宅呼吸管理の内容もありました。

在宅呼吸管理に関しては、在宅呼吸療法(HOT)の内容が中心でした。HOTの大きな課題の一つとして、活動量の低下があげられます。HOT利用者にとって活動量は生命予後にも影響する重要な因子です。

活動量を上げるために、訪問リハでできること、第一歩として、一緒に屋外を歩き、外出機会のきっかけにして頂きます。その後は、心肺に過負荷ならない歩行距離の評価、歩行の安定性の評価、必要であればサチュレーション使い方、外出用のポンベの準備を覚えて頂き、最終的には一人で歩くことで目指し、日中の活動量を上げるお手伝いをさせて頂ければと考えています。



4月に入職した看護師の金田です。入職してはや1ヶ月が経ちました。私たち2人は訪問看護のビギナーズ研修、介護保険と医療保険の違いなどをオンライン研修で受けました。また、研修だけではなく実際に先輩看護師と一緒に利用者様の自宅に訪問し、体調の変化がないか、背景はどんな状況なのかを把握できるように努力しています。また、在宅医療は病院と比べて利用者様だけではなく家族とのコミュニケーションも大事になってくるので少しずつコミュニケーションがとれるように会話のスキルが必要だと学びました。徐々に学んだ事を活かせるように頑張っていきたいです。



## 【空き状況について】

- ・看護: 4月より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。

## 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