



## 葉月・長月たより

肌に感じる温度変化に夏から秋になりかけていると感じるこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒暖差が大きな季節となりましたが、それによって様々な不調が生じる【秋バテ】実は、台風の気圧変化も自律神経に影響すると言われています。朝晩が涼しくなったかと思うと日中は30度を越える暑さになったり・・・体もついていくのに必死です。このバテは医療用語ではありません。元は「果てる」が語源とされ疲れ果てて動けなくなる、へたばるの意味と言われています。しかも、調べてみると各季節の変わり目特有の症状【バテ】があるようです。ちなみに・・・

【春バテ】激しい寒暖差や春特有の環境変化、ストレスなどが原因で自律神経が乱れ「だるい」「いらいら」「やる気がでない」などの症状で「昼間眠い」「目覚めが悪い」「夜眠れない」など睡眠の不調も春バテの特有の症状。

【夏バテ】これは一番聞きなじみがありますね。夏の暑さにより水分、ミネラルが不足したり清潔環境の著しい気温変化などが原因で「脱水症状」「食思不振」「疲労感」「胃腸障害」「睡眠不足」など現れます。

【秋バテ】夏の疲れと気候の変化が主な理由「ダルさ、やる気がでない」「頭痛」「めまい」「食欲低下、胃もたれ」など

【冬バテ】秋から冬にかけての寒暖差が関係していると言われ、気温が一気に下がる冬に自律神経が通常の機能を失くなってしまいう時に起こることがあるといわれています。夏バテとよく似た症状が現れるのも特徴です。

これらを見ると季節の変わり目に起こしやすい【バテ】は自律神経に影響していることがわかります。季節の変わり目対策として自律神経の働きを整えることが予防の第一歩。できうる範囲での生活リズムを整えていくこと、適度に体を動かすこと、飲食をしっかりとすること、体を冷やさないことなど【バテ】対策ができるといいですね。



## ten park テンパーク

(集いの場 認知症カフェ) 始めます。

新型コロナウイルス感染症が蔓延しておりますが、感染対策徹底した上で、認知症カフェを開催する予定で動いています。認知症カフェと言いつながら、「認知症の方でも、ご家族様も、ご年齢問わずどんな方でもご利用の場」を目指しています。

先日リハビリで「自宅に伺った際、来月からten park 集いの場」を行なうことを話した際にも嬉しかったことがあります。

その方は「病気のこともあり、疲れやすいことからなかなか外出できていない方ですが、「タクシー使っても行けたら行きたい」と言ってもらいました。「在宅で関わっている人でもデイサービスには行きたくないけど、ten park なら行くのかな、行ってみようかな」となるような場所にもなつて欲しいとも感じました。送迎ができないのが課題ですが、何か策がないか模索しています。来

られた方のご趣味や特技などを教えていただく場、逆に新しいことを学べる場となれるなら皆でワイワイできるのではと思っています。以前から感じている「皆さんの経験してきたこと」「自分を教わる場、教え合う場、また共感しあう場にもなればとも考えています。

第一回目でも話そうと思っておりましたが、年齢を重ねると効率化を図るため「無駄なこと」を失くなるという話もあります。その「無駄なこと」を楽しむことにも認知機能に好影響であるという話もあります。

9月14日(水)にん内科外来待合室で、自分が新型コロナウイルス感染症になったり等がなければ、開催予定でありますので、どんな方でもぜひ起こしていただけたらと思います。

ちなみに1回目は、運動と認知機能をテーマに軽く体を動かします。ボランティアも募集していますので、ご興味あればお声かけください。

