

水無月使い「自律神経を整えましょう！」

今年もジメジメした梅雨がやってきます。去年は5月29日〜7月16日と約50日間の長期梅雨となっていたようです。

梅雨時期は自律神経も崩れやすく「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」といった何となく感じるものから「睡眠障害・便秘・食事量の低下・動機・めまい・頭痛など」症状としてあらわれるものもあります。

2020年7月のにん内科通信の中で「背骨のストレッチで自律神経を整えよう」という体操を掲載しました。今回改めて掲載させていただきます。雨で外出できないときなどご自宅で体操を行ってみてくださいー！(写真協力:理学療法士 永田)

①胸そらし
椅子に浅めに座り、おしりの後ろに手をつき胸を後ろにそらします。

②背筋伸ばし
お辞儀をした姿勢でのひらが机に届くぐらいの距離で座ります。お辞儀をしながらゆっくりと背筋を伸ばしていきます。

③背骨の側屈(左・右行つてください)
机に対して90°。横向きに座ります。

机に肘をつけて反対側の腕を上げながら背骨を机側に倒します。

④背骨の側屈(左・右行つてください)
両足を開いて膝の内側に手を置きま

す。体を前に少し倒した状態で左右にひねります。

① 胸そらし



② 背筋伸ばし



③ 背骨の側屈



④ 背骨の側屈



循環器のお薬 降圧剤の話

降圧剤を飲み始めて血圧が落ち着いてくると「もう飲まなくていいのではないか?」という質問をいただくことがあります。

そこで、本日は高血圧について。

高血圧が続くと心臓が収縮するときに負荷がかかります。その状態が続くと心臓の機能が代償できずに、心不全の発症に繋がってしまいます。

こうした心不全の発症を予防し、生命予後の延長(元気で長生きする)のために、継続が大切なお薬です。血圧が低いこと自体は、それによる症状がなければ、心臓には負荷がかからず悪い兆候ではありません。立ち眩みやふらつきがある場合は、ゆっくり動いてみることも心がけてみると良いでしょう。それでも症状が続くなどで、生活に支障があるような場合は、ご相談ください。

にん内科菜園

4月に植えたラディッシュたち野菜がすくすく育っております。(お手入れ収穫してくれているクリーナーさん)お昼に皆でいただいています。採れ立てはシャキシャキ新鮮! テンパークでお持ち帰りいただいた皆様の植物、野菜たちはどんな頃合いでしょうか。

