



デイケア ふれあい新聞

担当: 益田・津田

大小の鯉のぼりが青空に気持ちよく泳ぐ季節となりました。

最近では日中暖かく、夜は冷え込む季節となり、体のだるさや食欲の低下などがある方たちが増えてきているのではないのでしょうか。それは「春バテ」によるものかもしれません。

春バテとは?

春バテとは温暖差がある時期に体内の自律神経の乱れにより起こります。自律神経とは**交感神経**と**副交感神経**の2つがあります。

交感神経・・・運動などをする時に心拍数や血圧などをあげ**心身の活動力を上げる役割**があります。

副交感神経・・・交感神経とは逆に**心拍数や血圧を下げ、リラックスする役割**があります。

春バの時期では交感神経が優位に働くとされているので体のだるさや疲れなどを感じやすくなると言われています。

交感神経



副交感神経



春バテの症状

①**食欲低下** ②**心身のだるさ** ③**めまい**などが主に症状として生じます。

春バテの解消ポイント!

- ① バランスの良い食事を摂取する
- ② 入浴を行う
- ③ 質の良い睡眠をとる
- ④ 冷え対策を行う



症例報告

80代 女性 独居

もともと両変形性膝関節症があった。令和4年7月に転倒し、右膝関節損傷、滑膜炎の為手術を行った。退院後、**疼痛も残存し歩行状態も低下しているため**デイケア利用開始となった。

★実施★

- ・Drとのリハビリテーション会議
- ・運動療法
- ・徒手療法
- ・ホームエクササイズ指導

	R5.1	R5.4
全身の筋肉量 (%MV)	57	59
レッグプレス (足の力)	63	79
TUG (バランス)	14.15	13.62
10m歩行 (歩行スピード)	14.76	12.78

約3カ月間のリハビリで**バランスや歩行速度、足の力など全ての項目で向上**がみられた。現在は痛みもなく転倒せずに過ごしている。**目標であった自宅近くの畑に行って作業をすることも達成**し、今は畑でジャガイモを育てている。

デイケア
ふれあい
空き状況

- 空きあり
- △ 要相談
- × 定員超え

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	◎	○	○	休

デイケアふれあいの
様子はこちら!

QRコード

