

# すぎな園だより

令和6年12月1日発行 第211号  
住所：松山市北吉田町77-95  
TEL：974-8310  
FAX：974-8340  
メールアドレス：suginaen.0704@song.ocn.ne.jp

## 気づきにくい自立神経の乱れ

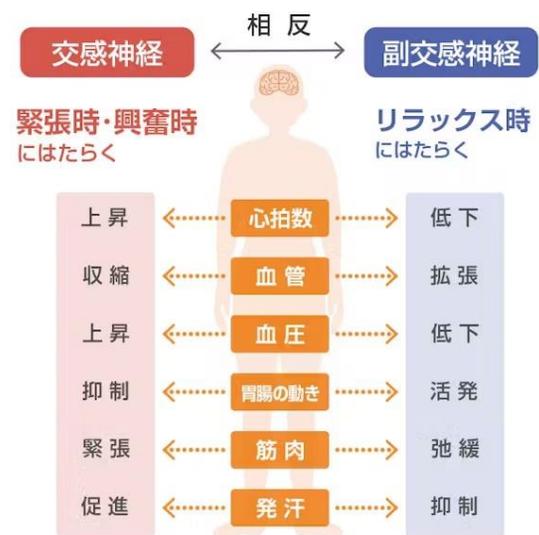
今年の夏は長く暑い日が続いたと思ったら急に寒くなり始めました。昼夜の寒暖差や生活ペースの乱れから体調不良に繋がることがあるようですが、皆さんは経験されたことはないでしょうか？

○自律神経とは私たちの体にある神経系の一部で、意思とは無関係にはたらき体内をベストの状態に保ち続ける神経の総称です。ヒトの身体は体温や呼吸の維持、発汗や食べ物の消化など、生命の維持に必要なことを自律神経のはたらきによって行うことができます。自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2種類から成り、互いにバランスを取りながら体の状態を整えています。

※交感神経とは日中起きているときや緊張しているときに優位になる神経で、活発に動くことができるように体の状態を整えます。副交感神経とはリラックスしているときや寝ているときに優位になる神経で、交感神経と正反対のはたらきをしています。

### 自律神経（交感神経と副交感神経）

○自律神経の乱れによって起こる症状  
自律神経は全身に張り巡らされており、現れる症状は多岐にわたります。例えば不眠や疲労感、頭痛、肩こり、動悸や息切れ、胃痛や下痢、便秘などの消化器症状、イライラや不安などが挙げられます。人によって症状が現れる場所や程度も異なるため、自律神経のバランスが乱れると必ず特定の症状が現れるというわけではありません。



### ○自律神経が乱れる原因

- ・ストレス  
自律神経の乱れはストレスが影響していることが多いといわれています。長期間にわたりこのような状態が続くと、心身が耐えられる限界を超えて自律神経のバランスが崩れ、不快な症状が現れてしまいます。
- ・不規則な生活習慣

ヒトの体の機能は、地球の自転周期に合わせて約24時間のリズムではたらくています。睡眠や食事など、昼夜の変化に合わせて体温やホルモンの分泌なども必要に応じて変化させているのです。自律神経も同じリズムではたらくており、朝目覚めると交感神経が優位になり、夕方から夜間にかけては副交感神経が優位になります。

- ・季節の変化  
季節の変わり目は気候が不安定だったり、異動や新学期など環境面でも変化が多かったりする時期ですね。特に春先は気温の変化が大きく、進学や進級、就職・転職などのライフイベントも多くなります。気候への適応による身体的な負荷や不安、プレッシャーなど心身へのストレスにつながる要素が多く、自律神経のバランスも乱れやすい時期であるといえるでしょう。

### ○自律神経を整えるために気を付けたいポイント

ストレス解消を心掛ける 生活リズムを整える 物事の見方や考え方を考える

体の不調を感じたら、様々な病気の可能性もありますが懸念される中に「自律神経の乱れ」も含まれているかもしれません。皆さんお気をつけ下さい。

文責：中野 力



# りんご狩り



# リニューアルオープン 松山駅



# とべZOO ~冬の動物達を見に行こう~



# 支援員が増えました



11月より、入職致しました。安田和弘と申し上げます。福祉の現場は久しぶりになります。利用者様の笑顔や元気のために頑張りたいと思います。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



# すぎな園 専属ドライバー



初めまして、河野悟司と申します。送迎のみのお仕事を担当しています。安全第一を心がけ利用者様が安心して移動できるように努めますので、よろしくお願ひします。



12月の行事予定

|        |            |        |               |
|--------|------------|--------|---------------|
| 4日(水)  | 料理活動(岩井班)  | 12日(木) | 餅つき大会         |
| 5日(木)  | 外出活動(紅葉狩り) | 13日(金) | 外出活動(カラオケ)    |
| 6日(金)  | 料理活動(若松班)  | 18日(水) | 料理活動(岡本班)     |
| 9日(月)  | 外出活動(紅葉狩り) | 20日(金) | 外出活動(カラオケ)    |
| 11日(水) | 料理活動(松重班)  | 25日(水) | 岡本s クリスマスキッチン |
|        |            | 26日(木) | 外出活動(足湯)      |

文責:中野 力