

介護者の会だより

第 197号

発行 令和8年5月1日

淡路市地域包括支援センター

電話 0799-64-2145

新緑が美しく、過ごしやすい季節となりました。一方で、5月は環境の変化や気温差の影響により、体調を崩しやすい時期でもあります。特にこの時期は、自律神経の乱れを感じる事が増えるといわれています。



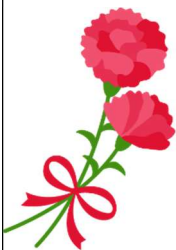
自律神経は、体温調整や睡眠、内臓の働きなどを整える大切な役割を担っており、交感神経と副交感神経から成り立っています。どちらも私たちの意思とは関係なく働き、バランスを取りながら健康を支えています。

交感神経は「活動モード」の神経で、朝起きて体を動かすときや、緊張・ストレスを感じたときに優位になります。心拍数を上げたり、血圧を高めたりして、体をすぐ動ける状態に整えます。日中の活動を支えてくれる大切な働きをします。

一方で副交感神経は、「休息モード」の神経です。リラックスしているときや夜に優位になり、心拍数を落ち着かせ、消化を助け、体を回復させます。眠りの質にも大きく関わっており、心身をゆとり休ませる役割があります。

この二つはシーソーのような関係で、どちらか一方だけが強くなりすぎると、体調不良につながります。例えば、交感神経が働きすぎると「疲れているのに眠れない」「常に緊張している」といった状態になりやすくなります。

整えるポイントは、「活動」と「休息」の切り替えを意識することです。まずは規則正しく生活することがとても大事です。朝は光を浴びて体を目覚めさせる（交感神経オン）、夜はぬるめのお湯にゆつくりと浸かって入浴したり、スマートフォンや強い光を控えて、ゆったりと過ごす（副交感神経オン）ことから行ってみましょう。



介護などで常に気を張っていると、交感神経が優位な状態が続がちです。意識的に力を抜く時間を作ることが、心と体を守ることにつながります。

「頑張る時間」と「休む時間」の両方を大切にしながら、無理のない時間を過ごしていきましょう。



淡路市では「介護者の会」や「家族介護者教室」など、介護や福祉にちなんだ会が定期的に関催されています。

- ◇日頃の介護について話したい方
- ◇ストレス発散したい方
- ◇介護について学びたい方
- ◇リフレッシュを兼ねて小物づくりなど活動したい方
- ◇介護を支援するケアマネジャーさんなど

※日時・開催場所等の詳細は、裏面に掲載しておりますのでご覧ください。