第292号

2021年2月1日 野口 群馬県前橋市朝倉町 839-6 TEL(027)265-6868 www.g-hokenkikaku.co.jp

バテ」かもしれません。夏バテと

な例があります。

「冬バテ」の症状には、次のよう

る気が出ない、疲れやすいなどの が続く2月。気分が晴れない、や

不調を抱えているなら、それは「冬

は違って聞き慣れない「冬バテ」

とは、一体どのようなものなので

しょうか?

冬バテとは

然とした不調を抱えている人は少 疲れがなかなか取れないなど、漫 れない、寝起きが悪い、溜まった になると、毎年のように体調が優 気温が下がり寒さが厳しい季節

なくありません。

食欲不振や胃腸のトラブル

風邪やインフルエンザなどの感

状が存在します。実は「冬バテ」 寒い季節にも「冬バテ」という症 スになることで起こる症状とされ も夏バテ同様に、気候が原因とな って自律神経の働きがアンバラン 暑い季節に夏バテになるように

うことで、常に緊張状態で心身が どで交感神経が優位に働いてしま き起こしてしまいます。 休まらないことから体調不良を引 の収縮や、多忙によるストレスな 「冬バテ」は、寒さによる血管



冬バテの症状

でしょうか?まだまだ厳しい寒さ

「冬バテ」という言葉をご存知



体がだるい 頭痛や肩こり、筋肉のこわばり 寝つきや寝起きが悪く、眠りも 小さなことにも過剰に反応し、 集中力が続かずやる気が出ない 気分が落ち込み何も楽しめない 十分に睡眠を取ったはずなのに すぐにイライラしてしまう 疲労感が抜けない



伴って室内に引きこもりがちにな 介なところは、冬という季節性も で、侮れない症状の一つといえま や仕事の効率を下げるという意味 ってしまうこと。日々の生活の質 夏バテに比べて「冬バテ」の厄

ったことも免疫力の低下につなが

か取り戻すことができない、とい

れてしまった生活リズムをなかな

また、年末年始の長期休みで乱

すると、ウイルスへの感染リスク なってしまいます。免疫力が低下 り、「冬バテ」を引き起こす要因と

: リブロンHP

も高まるので注意が必要です。

冬バテの原因



状態に陥ります。 なることで血管が収縮し、寒さか 冬は夏よりも昼夜の寒暖差が大き が、寒暖差だといわれています。 神経ばかりが働いてしまい、休息 ら身を守ろうと活動モードの交感 す。さらに寒さで体がガチガチに が乱れて体調を崩しやすくなりま く、急激な気温の変化で自律神経 モードの副交感神経が働きにくい 「冬バテ」の大きな原因の一つ

めることです。

を整え、副交感神経の働きを高 偏り気味の自律神経のバランス うか?大切なのは、交感神経に

て日々を過ごせばよいのでしょ たら、どのようなことを心がけ

「冬バテ」かもしないと感じ

狂わせることで、心身の疲れはま 神経と関わる体内時計のリズムを 陽の光を浴びている時間が少なく すると、やる気や感情をコントロ 気分も沈みがちになります。そう す。冬は暗くなるのが早い分、太 すます抜けにくくなります。 します。日照時間の短さが、自律 活性化されず、脳の働きも低下す -ルする脳内物質のセロトニンが 日照時間の短さも関係していま

> 体を冷やさない 生活に明るい色を取り入れる 部屋の温度を暖かく一定に 深い呼吸を意識して心を整える 睡眠を取ってバランスのよい食事 適度な運動で筋肉をほぐす

越えて、健康で春を迎えましょ することで、免疫力は上がりま 続け、笑ったり、楽しいことを い生活、適度な運動を無理なく 状況が続いています。規則正し ることを見つけ、寒い冬を乗り など、ストレスがかかりやすい コロナ禍で外出が制限され 心も体もリフレッシュでき



冬バテの解消法



介護保険 シリーズ③

温祉用具しンタルとは

り、福祉用具を通し在宅生活の支援をさ 業所は、あおば薬局前橋店と併設してお せていただいております。 福祉用具貸与事業を行っております。事 当法人では、介護保険サービスである

用具を借りることができます。 は、日常生活の自立を助けるための福祉 を借りることができ、また、要介護の方 福祉用具のうち介護予防に役立つもの 認定を受けている方です。要支援の方は、 あります。対象は、要支援または要介護 の中に「福祉用具貸与(レンタル)」が 介護保険制度で利用できるサービス 1.車いす

【対象種目】(要支援・要介護兵通)

①車いす

②車いす付属品(クッション等)

③特殊寝台(介護用ベッド)

④特殊寝台付属品(マットレス・サイド

⑤床ずれ防止用具

3.特殊寝台

⑥体位変換器

◎スロープ(段差解消のもので、取り付け ⑦手すり(取り付けに工事不要のもの)

に工事不要のもの)

⑩歩行補助杖 ⑨歩行器

> (3)自動排泄処理装置 ⑫移動用リフト(つり具の部分を除く) ①認知症老人徘徊感知機器

ができます 護区分に応じて介護保険を利用する事 ※。①~⑥及び①~③の品目は要介









「福祉用具レンタルの流れ

どのような福祉用具が適切かを判断し その上で生活機能の維持・向上のため いの環境などを確認させていただき、 せていただきます。身体状況やお住ま まずは、ご利用者様の状況を確認さ

要性の検討や選定を行っていきます。 意見をいただきながら、サービスの必 納入前に福祉用具の点検を行い、安全 その後、ご利用者様やご家族様のご 福祉用具の利用開始となり

具の不具合や故障はないか等確認しま の状況や環境の変化はないか、福祉用 期訪問をさせていただき、ご利用者様 い方の練習も行います。ご利用中は定 方法を説明し、必要な場合は一緒に使 安全にご利用いただけるよう、使用

いきます。 りながら、ご利用者様の支援を行って ジャーをはじめ、多職種との連携を図 続の再検討等も行います。ケアマネー また、必要に応じ、福祉用具利用継

【利用者負担額】

る「介護保険負担割合証」により確認で です。利用者負担割合は、市町村が要 所得に応じて1割、2割または3割 介護・要支援認定を受けた方に交付す レンタル費用の利用者負担割合は、

知っておきたい介護制度

介護保険での住宅改修

改修を行ったときに、介護保険から2 りの取付け、段差の解消、洋式便器へ 場合もあります。その様な場合、手す ご自宅の介護環境を整える事が難しい 受付できますのでご相談ください。 の取り換えなど、所定の小規模な住宅 必要、階段や浴室に手すりをつけるT 介護サービスがあります。当法人でも を限度にその費用が支給されるという 0万円(うち利用者負担は1割~3割 事がなど、福祉用具レンタルだけでは 室内や玄関に段差がありスロープが





【介護のことは何でも相談ください】

せください。 をお受けします。お気軽にお問い合わ めざしています。お薬のことはもちろ 参照:ぐんまの介護保険(令和2年度版) て住み続けられる、明るい町づくりを ん、介護・健康のこと、何でもご相談 当法人は、地域のみなさまが安心し 厚劣省資料 (星野)



思います。 ほんのりいい香りがして ではないですが近づくと 開花」です。桜ほど華麗 ことがあります。「梅の と私が楽しみにしている 家のまわりで2月に入る にあります。そんな我が 「ああ春になったな」と 我が家は比較的山間部



ぎると黄色や白、桃色な ど色とりどりの花が一斉 に咲き始めます。 そこから1ヶ月ほど過

思います きます。四季のある日本 まり蛙の合唱が聞こえて 搔き (しろかき) がはじ 4月の末には田んぼの代 に生まれてよかったなと それらが散ってしまう



いませ。 続中ですが、みなさまお 体大切になさってくださ まだまだコロナ対策継 (松村)