

ケアプラザ通信



▲ホームページ

講座案内

6月開催イベントのご案内

ぽちぽち倶楽部

未経験者歓迎

コースター作り無料体験会

開催日：6月14日（水）

時間：13:30～

内容：ハマナカイタリアンでコースター作り
（手芸教室）

講師：宮崎 ひろ子氏

定員：12名（要予約）

持ち物：飲み物・メガネ等

*次回以降毎月第2水曜日に通常教室を開催予定



ほっこりクラブ

介護者のつどい

開催日：6月28日（水）

時間：10:00～12:00

内容：〇〇かるたで頭も身体も
リフレッシュ

対象者：介護に興味のある方

介護をしてる方、経験者など
どなたでも参加できます



講座・教室のご案内

歴史謎解き講座

6月の演題は「長篠の戦いの真相に迫る」の
予定です。

開催日：6月21日（水） 毎月第3水曜日

時間：13:30～15:00

講師：神奈川歴史研究会

理事 真野 信治氏

定員：20名（要予約）

参加費：300円/回

持ち物：筆記用具



ママといっしょに！Yeah！

ベビーマッサージをしながらママと一緒に
エクササイズ

開催日：6月6日（火） 毎月第1火曜日

時間：10:15～11:15 エクササイズ

11:15～11:45 おしゃべりタイム

対象者：0歳～未就園児とその保護者

参加費：500円/回

講師：マタニティフィットネス協会認定

インストラクター 高田 昌子氏

活動報告

「理学療法士が教える足と靴の関係」を開催しました

4月22日に「理学療法士が教える足と靴の関係」を開催し多くの方にご参加いただきました。

当日は理学療法士の講師による足の構造とその機能、靴が足に及ぼす影響や正しい靴選びのポイント、靴紐の結び方のお話がありました。

また、自分の足のサイズと形を測定し、持参した普段履いている靴が自分の足にあっているかのチェックをしてもらいました。
これからの靴選びの参考になる講座でした。



講座参加の方には、マスク着用を推奨していますのでご協力をお願いします。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

TEL045-931-6275

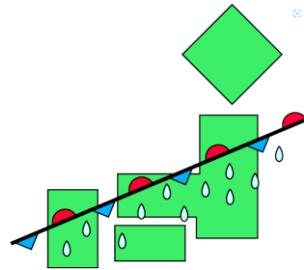
岩波先生のご健康コラム

今回のコラムはこれからの季節に気を付けたい気象病についてです。

気象病ってなに？

春先から梅雨にかけての気温や気圧の変動が激しい時期に引き起こされ悪化する心身の体調不良の総称を気象病といいます。代表的な症状は頭痛、肩こり、めまい、食欲不振、うつ、喘息、関節炎、脳卒中などです。

日本でも1000万人以上の方が気象病に悩んでいると考えられています。



なぜ体調が悪くなるの

天気や気圧、温度、湿度の急激な変化が体にストレスとなり、自律神経のバランスの乱れやそれに付随する血管の拡張が症状を引き起こすためと考えられます。

具体的には耳の奥にある内耳など気圧を感じるセンサーからの信号により脳が混乱を起こし自律神経系が交感神経優位となり、それがストレス刺激となって様々な疾患のメカニズムを引き起こすという説や気圧の低下により人体の押される圧力が減り血管が拡張しやすくなるのが原因との説があります。

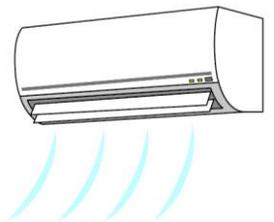


どんな人がなりやすいの



気象病を訴える人は子供から高齢者まで全年代にわたり、全年代で男性よりも女性の方が多傾向があります。頭痛を訴える人は高校生から30代までの女性が多く、関節痛は50代以降に多くなります。若い年代に気候変化による頭痛に悩まされていた人が年齢とともにめまいに移行することも多くあるようです。

現代人は常に適温のエアコン環境下で過ごしていてあまり運動をしないという人も少なくありません。このような環境下では温度や湿度の変化に体が慣れていないためうまく適応できず、暑いのに汗をかけない、一度冷えると体を温められないという状況になりがちです。



予防はどうするの

予防と症状緩和には「基本の予防」に加えて「プラスの予防」が効果的といわれています。

基本の予防

- ★規則正しい生活
- ★十分な睡眠
- ★正しい食生活



プラスの予防

- ★エアコンに過度に頼らず気温変化に少しずつ身体を慣らすこと
- ★ストレッチ、ヨガ、マッサージ（耳のマッサージや保温）



また体の水のバランスを改善する漢方薬や乗り物酔い薬で症状を緩和できるケースもあります。

地球温暖化の影響からか気候変動が激しい上に人工知能(AI)やChatGPTなどに代表される社会構造変化も急速な昨今ですが、適応障害にならないような環境作りがこれからますます地域でも重要になってくると思います。

広報紙「ケアプラザ通信」は山下地域ケアプラザのホームページからでもご覧いただけます。

