

未来に備えるおともに...

松原アーバン

クリニックだより

Vol.11
2023
春号

特集 高齢者が特に気をつけたい「春バテ」とは？

春は季節の変わり目で寒暖差も大きく、体調を崩すことも多いです。その中でも気をつけたいのが「春バテ」です。特に高齢者は身体の機能が若い頃に比べて落ちているため、体調を崩してしまうと長引いてしまうことがあります。春先に以下のような症状が出ることはありませんか？

- 理由はないが、身体がだるい
- 朝、起きるのがつらい
- 昼間も眠くなってしまう
- イライラして落ち着かない
- 寝付きが悪く、眠りが浅い
- 呼吸がいつもより浅く感じる

これらの症状にひとつでも当てはまった場合、春バテになっているかもしれません。春バテの原因は「自律神経の乱れ」にあります。春は季節の変わり目で寒暖差も大きいいため、自律神経が特に乱れやすい季節でもあります。寒暖差が大きい日が続いてしまうと、自律神経が対応できなくなって体調を崩す原因になってしまうのです。

春バテを予防・対策する方法には、以下の方法があります。

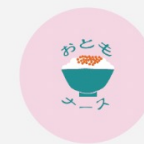
- ① バランスのよい食事を3食しっかりとる
- ② 入浴する
- ③ 質のよい睡眠をとる
- ④ 冷え対策に取り組む



春バテに負けない身体を作って健康な日々を過ごしましょう。

松原アーバンクリニックの

『おともナース』



おもいやりを大切に
ともに考え
もっと気軽に来れる場所

『おともナース』とは地域の患者さんやご家族の健康よろず相談にのる看護師です。体力の低下が心配、最近物忘れがする、足の爪が切れない、介護が大変、こんな時どうすればいい？など、「困った」相談にのります。また、『おともナース』だけでは解決できないことは、相談先を紹介します。普段は院内でこじんまりと活動していますが、時には外に出てイベントを行ったりもしています。

今春は『松原お花見・春さんぽ』と題して、松原小学校までお花見を兼ねてお散歩に行きました。今回はこちらからお声を掛けさせていただいた数名の患者さん・ご家族のみでしたが、次回は昔の世田谷の映像を流しながらのお茶会を企画しています。近々、待合室にちらしを置きますので、ご興味のある方は『おともナース』（外来看護師）までお声掛けください！

