


ふれあい通信

第435号

発行

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
TEL 079-222-4212
FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

気圧の変化による

体への影響について

「天気が悪くなると頭痛がする」

「雨の日は体が重い、だるい」といった悩みはありませんか？

気圧や気温、湿度などの変化による体調不良を、「気象病」と言います。自律神経の乱れが原因の一つとされ、主な症状としては、頭痛、首や肩のこり、めまい、けんたい感などがあります。



気象病が起こりやすい時期

気圧の変化が多い、季節の変わり目や梅雨前から梅雨の時期に起こりやすいと言われています。

◎天気の変化に負けない体のつくり方

・耳周りの血行を促進する

・水分補給をしっかりとる

↓水分不足は血流を悪化させます。特に気温が高い日や湿度が低い日は、意識的に水分を摂取しましょう。

ストレスの管理をする

★お天気クイズ★

・自律神経を整える

↓特に日光を浴びることが大事
われる日は、気温が何℃以上
です。日光を浴びることで「ビタ
のことでしよう。

「ミンド」と「セロトニン」の2つ
① 25℃以上
が生成され、私たちの身体と心に
② 30℃以上
よい影響を与えます。
③ 35℃以上

・日常に運動を取り入れる

↓ウォーキングやストレッチな
雨が降ると言われています。
ど、気軽にできる運動をすること
それはなんででしょうか？
で、自律神経を整えることができ
① 顔を洗う
ます。
② 爪をとぐ
③ 昼寝



③ 昼寝

② 爪をとぐ

① 顔を洗う

答えは一番下にあります。



福祉総合
相談

専門のワーカーがさまざま
な福祉問題をお聞きし、解決
に向けてお手伝いをします。

介護サービス
相談

介護保険サービスを利用
するための申請から、サ
ービスを利用できるま
でを全面的にお手伝い
します。

ご相談は…

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)

答え (1)② 30℃以上 (2)①顔を洗う