



季節の変わり目は要注意!

季節の変わり目には、気温が高くなったり低くなったりするため、高齢者でなくても体温調整が難しくなり、体調を崩しやすくなってしまいます。その原因のひとつに、自律神経のバランスの乱れがあります。自律神経には、相反する動きをする「交感神経」と「副交感神経」があります。

交感神経

主に昼間に働き、心身の活動力を高める神経です。血圧を上げる・心拍数を増やすなどの作用があります。

副交感神経

主に夜間に働き、心身を休息・回復させる神経です。血圧を下げる・心拍数を減らすなどの作用があります。

通常は、この2種類の自律神経が身体の機能を調整してバランスを保っています。しかし、自律神経の働きは加齢とともに不安定になりがちです。そして、寒暖差が激しい季節の変わり目は、さらに自律神経が乱れやすくなります。

高齢者に起こりやすい症状

- 食欲不振 ● 便秘、下痢など消化器官への影響
- 不眠、鬱、無気力など精神面への影響
- 耳鳴りやめまいといった三半規管系への影響
- 微熱や倦怠感、ぼーっとするといった全身症状



交感神経と副交感神経のバランスが崩れて体温調整がうまく機能しなくなることで、身体に様々な影響が生まれます。

体温調整ができないと起こりやすい症状

- 体温が異常に低くなる低体温症 ● 熱中症にかかりやすくなる
- ウイルス性の感染症（風邪やインフルエンザなど）にかかりやすくなる

予防のポイント

- 生活リズムを整える ● 体を冷やさない ● 適度に運動する

普段から「生活習慣を整える」ことが大切です。

2022 春号



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

「優しさに包まれ 幸せを願う心」

まだ少し肌寒さが残っていますが、暖かな優しい日差しが、時折包んでくれる季節が訪れて参りました。当園では新たな門出となる新入職員を迎え、今までの環境や風習の変化が少しずつ表れ、新しい出会いを楽しむ交流や優しさに包まれた空間には、それぞれの幸せを願う心で満ちています。さて、今年度の基本方針になりますが、介護サービスの提供を主体とした地域における活動拠点として、変化する社会のニーズを見つめ、時代の流れに適応した多面的な事業運営を主体に、利用者の視点を取り入れた質の高いサービス提供や充実した環境設備を整え、人々がお互いに支え合う姿に生きがいを感じられる福祉現場を樹立します。又、次世代の職員を育成する勉強会や施設内研修を定期的実施し、現場で臨機応変に対応できる自己啓発を促し、各種会議や委員会を通じて個々のスキルアップを図る能力開発に取り組んで参りますので、宜しくお願い致します。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧いただけます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>