

## 夏の疲れ

### 自律神経を

### 整えましょう



夏はお盆や地域の行事など、忙しく過ごされたことと思います。さらに、今年も猛暑で体温以上の気温の日があり、心身ともかなり疲れが溜まった印象があります。この疲れは「自律神経の乱れ」によるものも一因と言われています。自律神経は全身に張り巡らされています。そのため自律神経の、**交感神経と副交感神経**のバランスが崩れると頭痛や肩こり、手足のしびれなどいろいろな症状が出ます。夏の疲れを引きずらないために、自律神経を整えてみましょう。簡単な方法をご紹介します。

- ① 「朝の光を浴びる」
- ② 「朝食を食べる」
- ③ 「ぬるめのお湯にゆっくり使って入浴する」
- ④ 「便秘を防ぐ」
- ⑤ 「ウォーキングなどの軽い運動をする」



## やすらぎサロン



物部会館で開催されている「やすらぎサロン」に呼んでいただきました。ご希望あり「**熱中症について**」一緒に考えました。日ごろから熱中症についての対策や情報収集をされているようで、熱中症クイズでの正解率がとても高かったです。経口補水液の利用の仕方など積極的に質問もありました。他に、タオル体操や自己紹介ビンゴゲームも楽しみました。

今回は物部会館の職員さんが、コミナスが出演していたKBS京都のラジオを聞いて、コミナスを呼ぼうという運びになったとのこと。新しい出会いとなり、住民さんと一緒に健康づくりについて考えることができてよかったです。



## 学生さんともいっしょに

8月のコミナスの部屋では、看護学生、医学生の見学がありました。ご協力いただいた自治会の皆さんありがとうございました。8月のコミナスの部屋では、看護学生、医学生の見学がありました。ご協力いただいた自治会の皆さんありがとうございました。フレッシュユナ学生さんが地域を回り、それぞれの地域の良さや課題などを知ること、地域医療の一部に触れることができたと思います。病院の中だけではない医療の現場のひとつとして知っていただきありがたいことです。住民さんにとってより良い健康管理について、一緒に考えていきたいです。



## コミナスのつづき

台風の被害はありませんでしたか？毎年コミナスの部屋で防災について取り上げていることから、コミナス自身も防災への関心が高まっています。台風の接近に伴い、住民さんから「持ち出し袋に何を入れたい？」「と相談されることもあり、一緒に考えることができます。自身の安全確保のために、災害時の対応を**自分事**として考えるきっかけになっているようでもうれしいです。



# コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは、「♡メンタルヘルス」と「★防災」と「○ゲーム」と「△健康相談」と「▲転倒予防」です。

みなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。

どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。

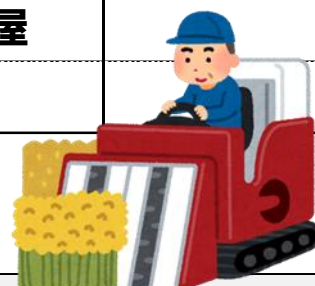
水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。

※テーマのご希望がありましたらお気軽にお問い合わせください

**開催時間:9:30~11:00**

## 10月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
午前			♡七百石	★古和木	★辻	★水梨	
午後							
日にち	6	7	8	9	10	11	12
午前			♡上八田	★光野	★市野瀬	★市志	
午後				山家高齢者学級			
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前		祝日	▲下八田	△第一区	★老富		
午後							
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前		△浅原	▲湊垣	△真野	△長野	△小田	
午後				やまがふれ愛広場			
日にち	27	28	29	30	31	11/1	11/2
午前		△志古田			△引地	△西屋	
午後					△清水		



## 11月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち						1	2
午前						△西屋	
午後							
日にち	3	4	5	6	7	8	9
午前		振替休日	▲中筋	△山内	△神谷	△寺町	
午後							
日にち	10	11	12	13	14	15	16
午前		古屋・川原	▲七百石	△鳥垣	△日置谷	△殿	
午後		(個別訪問)					
日にち	17	18	19	20	21	22	23
午前			▲上八田	△草壁	△片山	△石橋	
午後							
日にち	24	25	26	27	28	29	30
午前			△馬場	△有安	△山田	△竹原	
午後					♡清水		



※都合により活動予定を変更することもあります。ご了承ください。