

涼秋の候

今年の大変暑い夏が過ぎ、

ようやく空気がカラリとして朝晩が涼しく感じられるようになりました。水不足が心配された田んぼの稲刈りも進んでいるようです。さて、今年も**熱中症の可能性**がある救急搬送が多かったようです。

夏の疲れが出る秋の始まりは、なにかと体調を崩しやすいものです。このような時は**自律神経**を整えて不調を乗り切っていただきたいです。

自律神経を整えるコツとして「**肩甲骨周りをほぐす**」こともひとつです。肩甲骨周りをほぐすことで**深い呼吸**ができ、そのことが自律神経を整えることになります。**肩の上げ下げや肩回**しも効果的です。ぜひ取り入れてみてください。さい。



何北ブロック消防フェア

8月3日(日)何北ブロック消防フェア

アが物部営農指導センターで開催され、185名と大勢の方が来場されました。物部地区でのイベントにコミナスとして初めて参加し、**コミナスを紹介するパネル展示や体力測定ブース**(握力測定、立ち上がりリテスト)で皆さんと交流することができました。

「一人暮らしが多いから良い活動だと思ふ。」と多くの方から興味を持つ声がかげられました。また、**西部いきいきセンター**に常勤しているため「今度、健康診断結果の相談に行ってもよいですか?」と声をかけていただき、身近な看護師としても**地域住民の健康づくりを一緒に考えていく存在**であると伝えることができた良い機会となりました。



睡眠について



コミナスの部屋で「睡眠」について考えています。良い睡眠のためには、体内時計を調整する**朝の活動**も大切なようです。

より良い睡眠のために皆さんは何か工夫をされていますか?室温や明るさ、枕などを工夫していると答えてくださる方もおられました。

日本人の平均睡眠時間は**7時間22分**と調査した33か国の中で最も短い結果が出ています(各国の平均は8時間33分)。

かの大リーガー**大谷翔平選手**の睡眠時間は**約10時間**だそうです。睡眠による体のメンテナンスをとても大切にしておられるのですね。



とはいえ、何かと忙しく、睡眠時間を確保することに気を配れない方もおられます。最低**6時間**の睡眠が必要ですが「時間」よりも目覚めた時にしっかりと休まった「**休養感**」が重要とのこと。暑くて寝苦しかった季節がすぎました。ご自身の生活パターンに合わせて**質の良い睡眠**を心がけていけたらよいですね。



コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは、「★睡眠」「◎腎臓・健康相談」「♥防災」についてです。みなさんお誘い合わせの上、お集まりください。



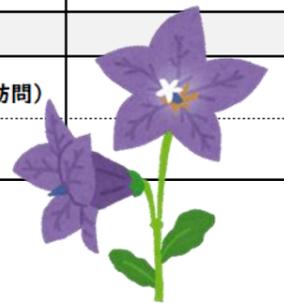
どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。

水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。

**開催時間: AM 9:30~11:00
PM13:30~15:00**

10月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち				1	2	3	4
午前				♥中筋	◎辻	◎水梨	
午後				白道路			
日にち	5	6	7	8	9	10	11
午前			♥七百石		◎市野瀬	◎市志	
午後							
日にち	12	13	14	15	16	17	18
午前		スポーツの日	◎上八田	★第一区	◎下八田	★睦志	
午後							
日にち	19	20	21	22	23	24	25
午前		★浅原		★真野	★長野	★小田	
午後					★清水		
日にち	26	27	28	29	30	31	
午前			◎淵垣	★志古田	★引地	西屋 <small>(個別訪問)</small>	
午後							



11月



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