

あすなろ保健だより 9月号

令和8年9月1日

ご利用者様・ご家族様

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。熱中症に気をつけながら、心も身体も元気に過ごせるよう体調管理をしましょう。

◎9月1日は防災の日

地震などの災害はいつ起こるか分かりません。そのため、万が一に備えて防災対策をすることが大切になってきます。防災対策を見直してみましょう。

・ハザードマップの確認：災害が発生した時に被害が想定される地域や避難所などの防災情報を地図上で確認できます。自分の地域のハザードマップを確認しましょう。

・避難場所と避難経路の確認：自分の住んでいる地域の避難場所として指定されている建物や避難経路を確認しておくとう安心です。

・防災グッズの見直し：非常の際に持ち出す防災グッズの準備はありますか。

懐中電灯や乾電池、お金など確認しましょう。



◎自律神経を整えて体をリセット

少しずつ朝晩の寒暖差が出やすい季節になりました。「体がだるい」「朝起きられない」と感じることはありませんか。それは体の調子を整える「自律神経」が乱れているサインかもしれません。スイッチを上手に切り替えて元気よく過ごせるようにしましょう。

・昼と夜の「2つのスイッチ」

昼のスイッチ（交感神経）・・・からだを活発に動かす

夜のスイッチ（副交感神経）・・・体を休めてリラックス

2つのバランスがくずれると体調をくずしやすくなります。

・スイッチを整える「3つの生活習慣」

朝）太陽の光を浴びる、朝ご飯を食べる

夜）お風呂にはぬるめのお湯につかる

寝る前）スマホやゲームは画面をオフ



★やってみよう「1：2深呼吸」

イライラした時や眠れない時におすすめです。

1：鼻から「3秒」息を吸う

2：口から「6秒」かけてゆっくり息を吐き切る



※「吸う時間」の倍の時間をかけてゆっくり吐くのがコツです

看護師 片岡 亜紀子