

こんにちは。業務管理部の小林です。仕事帰り、自分もお風呂に入りたくなくて、時々セルフ訪問入浴＝銭湯へ行きます。

年季の入った古びた銭湯が好きですが、会社からも近い「さかえ湯」は渋谷駅近くにありながら、何とも言えない場末感を醸し出していて、入口も暗くて最高に入りづらい雰囲気です。でも、中は古いながらも清潔感あふれる空間がひろがっていて、いつも賑わっています。仕事終わりの一浴は最高です！

皆様のご近所にもいい銭湯があったら、教えてください。



クローバーケアセンター 小林 象士郎



令和5年  
(2023年)  
11月号

vol.159

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー  
のことなら  
おまかせください！

026968 検索

クローバーケアセンター  
**CLOVER**

11月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

7日(火)  
15日(水)  
※9日(木)  
※28日(火)  
※pmのみ  
受付可

# 気圧と体調

## の微妙な!? 関係

### ～気象病と低気圧不調～

雨の日や季節の変わり目に起こる体調不良。気象病とも呼ばれ、中でも天気(気圧)が崩れるときに慢性の痛みが増強するものを「天気痛」や「低気圧不調」といいます。大手製薬会社の調査によると、20～69歳男女の約3人に1人が、低気圧不調に悩まされているといえます。



#### ◆低気圧不調の症状◆

- ☆症状例 ○頭痛 ○むくみ ○だるさ ○めまい ○倦怠感 ○気分の落ち込み

低気圧不調を代表する「頭痛・だるさ・めまい・むくみ」の症状発症者のうち、54%が複数の症状を併発しています。この複数の症状が同時に起こることが低気圧不調の特徴といえます。



#### ◆原因は「内耳」に!?!◆

耳の鼓膜のさらに奥にある内耳は、耳で受けた情報を脳や神経に伝えるセンサーの役割をしている器官です。低気圧で頭痛になりやすい人は、この内耳の気圧を感知するセンサーが繊細なため、過度に伝達が行われてしまい、自律神経のバランスが乱れて不調が現れやすいといえます。自律神経が乱れることで「だるさ・めまい」なども引き起こされます。



#### ◆対処法～耳マッサージが効果的◆

耳と自律神経には深い関わりがあるため、耳マッサージで耳の周囲の血流を良くすることは効果的とされています。調子が悪いときだけでなく、朝昼晩に1回ずつ毎日続けてみると、低気圧不調の予防が期待できます。



- 両方の耳たぶを軽く横に引っ張り、5～10秒位したら離す ×2回
- 両方の耳たぶを前後斜めに回す ×3回
- 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする
- 手で耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。×5回

自律神経を整えるためには、朝食を必ずとりバランスのよい食事を心がけることや、適度な運動や入浴で、血流促進や高めの体温を維持することも重要です。

#### 今月の脳トレの解答

- ①至 ②徳 ③字 ④産
- ⑤観 ⑥稔 ⑦化 ⑧訳
- ⑨唱 答え：入浴

# 簡単一品料理

## ☆☆コスパ最強☆☆ ☆☆かば焼き風絹厚揚げ丼☆☆

① 絹厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、粗熱をとって水気をふき取る。包丁で厚さを半分に切り、縦に半分に切る。外面に5ミリ幅で厚さの半分まで切り込みを入れ、片栗粉をまぶす。  
② ボウルに【A】を入れて混ぜる。  
③ フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、①を両面こんがり焼く。②を加えて煮絡め、絹厚揚げの内面に同じ大きさに切った焼きのりをはりつけたら、完成！  
お好みでご飯の上のにのせ、さんしょうをかけて召し上がれ！



- ◆材料 (1人分)
- 絹厚揚げ.....1枚
  - 片栗粉.....大さじ1
  - 【A】しょうゆ.....大さじ2
  - 【A】砂糖.....大さじ2
  - 【A】酒.....大さじ1
  - 【A】みりん.....大さじ1
  - サラダ油.....大さじ1
  - 焼きのり.....適量

# 今月のコネタ

## ほかにも様々、「気象病」



気象病は正式な病名ではなく、天候や気温、気圧、湿度等の変動によって起こる様々な体の不調の総称です。先に挙げた症状のほかにも様々な症状があります。

◇寒暖差アレルギー  
1日の中で寒暖差が激しい日に、花粉症に似たアレルギー症状のような反応が現れる。アレルギーによる反応ではなく、自律神経の乱れにより起こる症状と考えられている。

◇寒暖差疲労  
寒暖差による体温調節が日に何度も行われ、自律神経の調整機能が乱れて体が疲労する症状。体温の調整ができなくなると、体の冷えから肩こり、首こり、頭痛などが起こり、風邪もひきやすくなったり、メンタル面の不調にもつながる。



これらのほか、なんだか体調が良くないといった不定愁訴や、持病の悪化、関節痛や神経痛、偏頭痛、喘息が再発したりするケースもあります。また、メンタル面では、イライラ、やる気が出ない、眠気、うつ症状が現れる場合もあります。

# 今月の脳トレ

## 対義語穴埋めパズル

矢印(⇔)の両側の2語は対義語で、空欄には同じ漢字が入ります。下のリスト内の漢字を1回ずつ使って対義語を9個作ると、使わなかった漢字2字でできる熟語は何でしょう？

- ① 夏□ ⇔ 冬□      ② 悪□ ⇔ 美□      ③ 黒□ ⇔ 赤□
- ④ 安□ ⇔ 難□      ⑤ 楽□ ⇔ 非□      ⑥ 不□ ⇔ 平□
- ⑦ 進□ ⇔ 退□      ⑧ 意□ ⇔ 直□      ⑨ 合□ ⇔ 独□

リスト： 浴 穩 観 入 産 至 字 徳 唱 化 訳