

2022 年度安全標語 **オンとオフ切り替え上手で怪我也無し**

季節の変わり目の不調要因

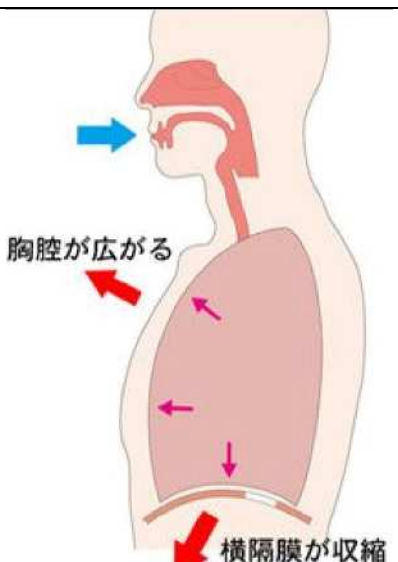
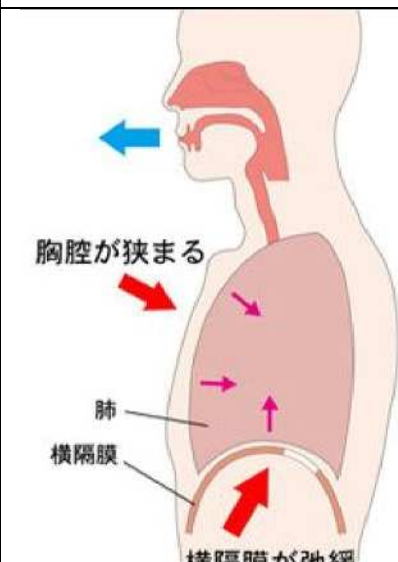
**まだまだ暑い日が続きます
しっかり体調管理しましょう！**

<https://www.suntory-kenko.com/column2/article/2519/> より引用

季節の変わり目や寒暖差が大きい時に感じる不調の要因としては、自律神経の乱れが考えられます。特に不規則な生活習慣やストレス環境、ホルモンバランスの崩れによって引き起こしやすくなります。自律神経を整えるために、バランスの良い食事や適度な運動を行うなど、心がけてみてはいかがでしょうか。

気温の変化による不調	急激な気温の変化を受けると、体がその状況に適応しようとして多くのエネルギーを消耗します。併せて、自律神経の働きも乱れるため疲れなどの諸症状が現れます。
夏バテ	冷房の効いた室内から、暑い屋外へ移動することで、エネルギーの消耗が激しくなります。これにより自律神経が乱れて、食欲不振や体のだるさが現れます。
熱中症	高温多湿な環境下では、高温時には体内の熱が体にこもりやすく、また、多湿時では汗を蒸発できません。そのため、体温の調整がうまく働かなくなり発症し、めまい、立ちくらみ、頭痛、けいれんや意識消失などがあるため注意しましょう。
気圧の変化による不調	天気が崩れるタイミングで、頭痛やめまいなどの不調を訴える方も多いようです。これは、気圧の変化により、体調を整える自律神経の働きが乱れるためです。
バランスの良い食事	偏った食事を続けていると、栄養不足によりだるさや疲労など、体の不調を引き起こす原因となります。一日 2 食でも主食・主菜・副菜のそろった食事を摂るように意識しましょう。
体操など	ストレッチ体操などの適度な運動や、腹式呼吸を行うことで交感神経と副交感神経のバランスを整えることができます。
マッサージ	耳の鼓膜の奥にある内耳という器官が、気圧の変化によって反応し、脳に必要な以上の情報を伝えることによって自律神経が乱れ、不調が生じるため、内耳のセンサーが過剰に反応するのを抑え、血流を良くしておくことも対策の一つとして有効です。

正しい腹式呼吸のしかた

息を吸う	息を吐く	腹式呼吸の効果						
外肋間筋が収縮して胸腔が広がる 横隔膜が収縮して空気を取り込む	外肋間筋が弛緩して胸腔が狭まる 横隔膜が弛緩して空気を排出する		<p>少ない回数で多くの酸素を体内に取り込む</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 心臓や肺の負担が減る ■ 血圧が安定する ■ 横隔膜を動かすことで内臓が刺激され機能が上がる <p>↓</p> <p>全身の機能向上が期待できる</p>					
 <p>胸腔が広がる 横隔膜が収縮</p>	 <p>胸腔が狭まる 横隔膜が弛緩</p>	<table border="1"> <tr> <td>息を吸う</td> <td>力を抜いて、下腹部に手をあてながら 3 秒くらいかけて膨らませるように鼻から吸う</td> </tr> <tr> <td>息を吐く</td> <td>5～10 秒かけて、下腹部をへこませるように口をすぼめて息を吐き出す</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">3 分間繰り返す</td> </tr> </table>		息を吸う	力を抜いて、下腹部に手をあてながら 3 秒くらいかけて膨らませるように鼻から吸う	息を吐く	5～10 秒かけて、下腹部をへこませるように口をすぼめて息を吐き出す	3 分間繰り返す
息を吸う	力を抜いて、下腹部に手をあてながら 3 秒くらいかけて膨らませるように鼻から吸う							
息を吐く	5～10 秒かけて、下腹部をへこませるように口をすぼめて息を吐き出す							
3 分間繰り返す								

内耳マッサージのしかた

症状が出る前に行う のが効果的

- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 毎日朝食を食べる
- ウォーキングなどの運動をする
- めるめの湯で入浴する
- 起床と就寝の時間を一定にする
- 耳の後ろにあるツボ（完骨）のあたりにホットタオルや温かいペットボトルをあてる
- 寒くなる時期はなるべく耳を冷やさない



完骨

くるくる耳マッサージ①



親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に、それぞれ5秒ずつ引っばる

くるくる耳マッサージ②



耳を軽く横に引っばりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

くるくる耳マッサージ③



耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

くるくる耳マッサージ④



手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

コロナウイルスに感染したら

就業先とセンターに連絡をお願いします

新型コロナウイルス感染症の感染者が増えています。どんなに注意していても、いつ自分が感染者や濃厚接触者となってもおかしくない状況です。感染してしまうと、無症状や軽症でも自宅待機となり、買い物にも行けません。熱やのどの痛み等の症状があれば、安心できる状況で、ゆっくり休むことが必要です。

もしかして感染？と思ったら

- 薬局等で抗原検査キットを購入して、自身で検査する
- 病院に連絡して、検査の予約をする
- 陽性であれば、すぐに就業先とセンターに連絡する
- 食料等をあらかじめ購入しておく

自宅療養や自宅待機時に食料と飲料は必須です！ とりあえず、こんなものを準備して、万が一に備えよう



ゼリー飲料や果物のゼリー、レトルトのおかゆやパックごはん、そうめんなどの乾麺やカップめん、梅干し、ふりかけ、真空パックやビン詰め等のおかず ※熱のある時にゼリー飲料はとっても助かります

ペットボトルの水やお茶、100%のフルーツジュース ※カルピスもおすすめです

蜂さされに注意

県内シルバーで蜂に刺される事案が増えています

蜂に刺されると、**アナフィラキシーショック**を起こす危険があります。早急な手当がないと死に至る怖い症状です。たかが蜂刺されと侮っては大変なことになりますので、気をつけましょう

場所 時期	アシナガバチやスズメバチに刺されることが多く、特に秋の野外活動での被害が多い
症状	刺されてすぐに激しい痛みを感じ、数分後に腫れ始め、赤く大きくなり、強い痛みを感じます
対処	<ul style="list-style-type: none"> ■ 傷口を流水でよく洗い流す ■ 傷口周囲を圧迫し、毒液をしぼり出す

すぐに救急車を!!

アナフィラキシーショックの症状
 ・発疹が出る ・舌や唇がしびれる
 ・呼吸がしにくい ・血圧低下

