



## 9月に入り台風シーズンの到来です

### 雨の日を快適に過ごすには？

日本では1年のうち約120日(4ヶ月)雨や雪が降るそうです。それは3日に1度降ることになります。

雨の日が「不快」だと思う方は人生の3分の1に「不快」を感じることになるので雨の日を少しでも「快適」に過ごせたらいいですね。



#### ● 雨の日の不調の原因は？ → 「低気圧」です。

空気中の酸素が減ることで高山病のような頭痛・だるさ・めまい・耳なり・関節の痛みといった症状が出て体も心も重くなってしまいます。

#### ● 不快な症状を吹き飛ばすには？ **自律神経のコントロールが重要です**

☆呼吸法で脳を活動モードにする…… 深めの呼吸で酸欠状態から脱出を！

☆ウォーキングやストレッチ…… 冷えない様に日頃から意識して有酸素運動を！  
交感神経のスイッチを入れて眠気を吹き飛ばしましょう



☆アロマセラピー…… 心身をリフレッシュさせてだるさや眠気、頭痛を乗り切りましょう。

#### ● 雨の日のストレスをとるには。。。。

☆雨音に耳を傾ける…… 雨音のリズムはゆらぎを含んだ天然のヒーリングミュージックです。

☆雨の日に日頃の疲れをリセットする…… 例えば、よく眠る、外出しないで家でのおんびりと過ごす。



雨はストレスに思いがちですが、雨を活かすことで「不快」が「快適」に変わることもあるかもしれません。雨音を聴きながら読書をしたり、外の景色を眺めたり・・・雨の日を上手に使って心や体にとっての「恵みの雨」になったらいいですね。

## 良い眠りのために良い目覚めの習慣を

朝起きた時からその日の睡眠の準備が始まります。

起床後に太陽の光を浴びることで **16 時間後** にメラトニン（睡眠を促すホルモン）が増えて眠くなります。



### ポイント

起床後 1 時間以内に窓を開けて日光を浴びます。

くもりや雨の日でも効果があります。

30 秒ほど窓際にいるだけでよいので毎日の習慣にしてみてください。

うつ病にも。。。



太陽の光を浴びると セロトニン（幸せホルモン）が分泌されます。心のバランスを整える働きがあるので 憂うつ・不安 な気持ちを和らげてくれます。

〈担当：NS 中林〉

### 社長のつぶやき

感謝は、すべての条件が整ったからするものではない。「縁があって受け入れてもらった会社、それだけでも、ありがたいな」と感謝すると、その人を見る、周りの目が変わる。

「すべての条件が私の思うように整えば、私も感謝しないことはない」と考えるとしたら、永遠にその時は来ないだろう。給料も安い、労働条件も厳しい、社長もうるさい、同僚も質が悪いとしても、「こうして働かせてもらうのはありがたい」と考えた時から、その人を取り巻く周りの人達の気持ちが変わり始める。

良い学校に入ったから、良い会社に入ったから感謝するのではない。縁があって、入った学校、入った会社に感謝する。そうすれば、運が開ける。



代表取締役 鈴木 大介



# ケアフル

訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町 2 丁目 7-21