

# 6月度 最新情報

# ちくさ病院通信

第56号  
発行元  
ちくさ病院  
在宅医療推進部



## 梅雨のたるさ解消！お手軽リフレッシュ法7選

2024年の梅雨については、全国的に平年より遅く、短い予想です。東海地方については、昨年度5月29日頃に梅雨入りが発表されましたが、今年度は6月中旬と予想されています。梅雨の時期になると何となく体がだるい、肩がこるといったたるさを訴える方が多くなりますので、簡単にできるリフレッシュ方法についてお伝えします。

### 梅雨時期のたるさの原因

**低気圧が続く**  
梅雨のこの時期、大気は低気圧配置になります。大気が低気圧になると、身体は副交感神経が優位に働くようになります。副交感神経は、緊張をほぐして身体を休ませる神経ですので、身体がお休みモードになって、「だるい」「やる気が出ない」と感じてしまうのです。低気圧が続くと「ヒスタミン」という炎症物質の分泌が多くなり、肩こり、偏頭痛などがひどくなる場合があります。

### 気温の寒暖差

この時期は、雨で気温がぐっと下がったかと思うと、翌日は真夏のような暑さになったり、同じ一日でも朝夕は冷え込んだりと、気温差の激しい時期でもあります。このような気温差は、身体にとってストレス・ダメージとなり、疲れやすくなる原因となります。

### 湿邪

「湿邪」とは、体内の余分な水分が引き金となって消化器系に影響をおよぼし、たるさや食欲不振、消化不良、下痢や便秘を引き起こす病気のことです。湿度が高く、身体の代謝も落ちがちなのこの時期にかりやすくなります。

### 梅雨時期のたるさ効く！リフレッシュ法7選！

#### 1. ストレッチや軽い運動

体を動かすことで血行が良くなり、たるさを解消できます。以下のような簡単なストレッチや運動を試してみてください。

- 首と肩のストレッチ：首をゆっくり回したり、肩を上下に動かす
- 全身のストレッチ：背伸びをして全身を伸ばす
- 軽い散歩：室内での軽いウォーキングやステップ運動

#### 2. 深呼吸とリラックス

深呼吸をすることで、酸素が体全体に行き渡り、リラックスできます。鼻からゆっくり息を吸い込み、口からゆっくり息を吐く。これを数回繰り返す。また、好きな音楽を聴きながら目を閉じて深呼吸をしてみましょう。

#### 3. 水分補給

梅雨時期でも体は水分を必要とします。十分な水分補給を心がけましょう。一度に大量に飲むのではなく、こまめに少しずつ水を飲む。また、ハーブティーや白湯など、温かい飲み物も体をリフレッシュさせます。

#### 4. バランスの取れた食事

栄養バランスの良い食事を心がけることで、体のエネルギーを維持できます。特に不足しがちなエネルギー代謝を助けるビタミンB群を含む食品（卵、納豆、バナナなど）やビタミンやミネラルが豊富な新鮮な野菜や果物を食べるようにしましょう。

#### 5. 入浴とマッサージ

温かいお風呂に入ることで血行が良くなり、リフレッシュできます。具体的には、38~40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かり、お風呂上がりに、手足や肩を軽くマッサージしましょう。

#### 6. 室内環境の改善

湿度や温度を適切に保つことで快適に過ごせます。除湿機を使って湿度を50-60%に保つ。また、換気をこまめに行い、空気の循環を良くしましょう。

#### 7. 短い昼寝

短い昼寝をすることで、体力を回復させることができます。：15~20分程度の昼寝をする。長すぎると逆効果になることもあるので注意。これらの方法を取り入れて、梅雨時期のたるさを軽減し、快適に過ごしましょう。

ご紹介した方法を参考に自分に合ったリフレッシュ方法を見つけて、梅雨の季節も元気に乗り切りましょう！



## 6月の行事とお菓子



### 父の日 毎年6月の第3日曜日 6月16日

父の日は、アメリカのワシントン州に住むソノラ・スマート・ドッドによって提唱されたことが始まりだといわれています。ドッドの父、ウィリアム・ジャクソン・スマート氏は、南北戦争（1861年~1865年）復員後、父不在の家庭を支えた過労によってこの世を去ってしまった母の代わりに、戦後の大変な時代の中、残された男5人、女1人の6人の子を男手ひとつで立派に育てあげました。そんな父の姿を見て育った未っ子ドッドが、1909年に父を称えて「父の日」を提唱し、父の誕生月にあたる6月に父の日の式典が開催されるようになりました。その後、6月の第3日曜日が「父の日」となり、1972年にアメリカの正式な記念日となりました。日本では、80年代に父の日の国民的イベントとなっていき、「黄色」を父の日カラーとするところが増えました。

### 夏至の日 6月21日

北半球においては、一年で最も太陽の位置が高くなるので、日が昇ってから沈むまでの時間が長く「一年で最も日長い日」としておなじみです。夏至は立夏と立秋のちょうど真ん中にあたります。梅雨の最中の地域が多いのですが、「夏に至る」と書くように、この頃から夏の盛りに向かっていきます。夏至は一年で最も昼の時間が長い日のため、太陽の力が最大になると考えられ、豊作を祈願するようになりました。そこで、夏至から11日目の「半夏生」までに田植えをする習わしができ、田植えが終わると小麦餅を作って田の神様に供えるようになりました。関西では、この小麦餅を「半夏生餅」といいます。

### 夏越の祓 6月30日

「夏越の祓」とは、6月末（6月30日）に行う祓の行事。神社の境内で、茅という草を編んでつくられた茅の輪をくぐって罪や穢れを落とすため、「茅の輪くぐり」とも呼ばれています。「夏越の祓」は今年前半の穢れを祓って無事に過ごせたことに感謝し、後半も元気に過ごせるよう祈る行事。昔から夏の風物詩になっているため、茅の輪をみると、今年も半分過ぎるのかと感ずる方も多いでしょう。「水無月」は6月の和菓子として親しまれ、暑気払いになるといわれています。とくに夏越しの祓の頃に食べると無病息災で過ごせるとされています。

## 在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！

多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからのお声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。

### Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！

在宅医療 ちくさ病院  
4.7 ★★★★★ (47)  
在宅医療サービス

ふじもとくみこ  
1件のクチコミ

★★★★★ 5か月前  
訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院のクチコミはコチラ↓

ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちらから★



Instagram

- ① 2次元コードで追加
- ② IDを検索して追加



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院  
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347