



# ケアフル通信

令和7年6月 No.132

ケアフル訪問看護

リハビリステーション 発行

TEL:0574-49-7570

FAX:0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



Instagramは careful



## 「雨ダル」を吹き飛ばして 梅雨を乗り切ろう！

長雨が続く気温も湿度も高くなる梅雨の時期。体のダルさや頭痛、頭重感、肩こり等体調の不調を感じやすくなります。また、気分の落ち込みや鬱っぽくなったり、イライラしやすくなったりと、精神面でも不調が起こりやすくなります。これらの症状を総じて「雨ダル」と呼ばれます。



### 「雨ダル」の原因

#### ①低気圧による自律神経の乱れ

気圧の低い時には副交感神経が優位となりやすく、梅雨時は低気圧の状態が続くため、体が休息状態となりダルさややる気が起きなかったりしやすくなります。

#### ②気温の急激な変化

長雨の影響で気温が下がったり晴れて真夏日になったり気温の変化が心身へのストレスとなり疲れやすくなります。

#### ③湿度の高さによる水分代謝の低下

湿度が高くなると体に残った余分な水分が排出しにくくなり、むくみや頭痛、食欲不振、下痢等の不調を起こしやすくなります。

### 「雨ダル」の予防法・解消法

#### ①規則正しい生活で自律神経を整える

早寝早起きを心がけ、栄養バランスを考えた食事を1日3食しっかりと摂りましょう。

#### ②光を取り入れて気分も明るく

雨が降っている日でもカーテンを開けたり電気をつけたりして部屋を明るく保ちましょう。

#### ③適度な運動と入浴で水分代謝をあげる

体が冷えると代謝の悪化を招くおそれがあります。冷房対策として羽織るものがあるといいですね。また入浴で身体を温めることも効果的です。雨で身体を動かすことが億劫になる為意識的に身体を動かすようにしましょう。

**裏面に雨のダルさを和らげる体操をご紹介します。  
是非、やってみてください！**



雨による  
ダルさを解消!?

# 「雨ダルさん体操」のやり方

★用意するもの：フェイスタオル1本

1



タオルを首にかけ、両はしを手でもつ

2



首の後ろ側の中央にタオルが当て、ななめ上方向に両手でゆっくり引っ張る

3



目線もななめ上にして、首がアーチ状になるのを意識する

4



そのまま全身の力を抜いて、10秒間ゆっくり呼吸する

5



うなづくように、あごを上下に10回動かす

6

1～5を  
10回繰り返す

※1日3セットが目安です。



## 利用者K. S様

昨年苗を買い、大切に育てたバラが綺麗にたくさん咲きました。訪問スタッフを可憐に出迎えてくれます。



# ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570  
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21