

テイケア通信

九月号



短期入所（ショートステイ） 随時受付中！

「ご家族様の介護負担軽減、冠婚葬祭、旅行など、一時的に介護が難しい場合などには、ご家族様に代わって施設で療養頂ける短期入所（ショートステイ）があります。」ご希望の方は、まずは他のサービスの兼ね合いもありますので、担当ケアマネジャーにご相談下さい。その上で、オキドキ職員にお声かけ頂き調整を

洋食めぐり 「オムライス」

「オムライス」は味付けされたご飯をふわふわな卵で包んで、ソースやケチャップをかけた日本生まれの洋食です。ケチャップをかけたのが一般的だが、近年ではクリームソースやデミグラスソースを用いるケースもあり幅広い層の方に愛されているメニューです。

是非、ご賞味下さい。

**9月28日(火)
昼食にご提供！**



写真はあくまでイメージです。ご提供するものとは異なりますのでご了承下さい

秋バテ

夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきた九月下旬頃から「だるい」「頭が痛い」「めまいがする」「肩がこる」といった夏バテに似た症状があらわれてしまうことがあります。これを「秋バテ」と呼びます。原因としては夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより自律神経が乱れているところに、朝夕と日中の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わることで

「秋バテ」の予防&対策

秋バテは生活リズムが崩れたときに起こりやすくなります。特に冷たいものを摂り過ぎると、内臓が冷えて、免疫機能の低下につながりますので注意しましょう。

・ぬるめのお湯にゆつくりと浸かり一日の疲れを癒す

・マッサージやストレッチで体のコリをほぐす
・二十〜三十分のウォーキングなど有酸素運動を取り入れる

・ビタミン・ミネラルなどの栄養素を積極的に摂る

・秋バテ対策には、南瓜・さつまいも・きのこ類・鮭・豆乳・ハチミツなどを積極的に摂るのがおススメです。

こんな症状が出てきたら「秋バテ」にご用心！

次の項目で3個以上当てはまったら、「秋バテ」の可能性があります。何個当てはまるかチェックしてみましょう。

- 体がだるい・疲れやすい
- 朝スッキリ起きられない
- 日中眠い
- 食欲がない
- 胸やけ・胃もたれ
- 肩こり・頭痛
- めまい・立ちくらみ
- やる気が起こらない
- 顔色がくすむ
- 舌に白いコケ状のもの（舌苔）がつく

9月主な予定

- 6日(月)～10日(金) 体重測定
- 13日(月)～17日(金) 敬老週間
- 8日(水) 中華バイキング
- 14日(火) ご当地グルメ
- 20日(月) お楽しみ献立
- 28日(火) 洋食めぐり
- 30日(木) セレクト食

