

# デイケア通信

九月号



二十四節季

白露 九月七日  
秋の気配が深まり、露の量も多くなる。  
秋分 九月二十三日 春分から半年目、昼と夜の時間が同じ。

## 秋バテについて

夏バテは、八月の暑い時期に体力や食欲が低下し、なんとなく体がだるい・食欲がないといった不調があらわれる症状です。しかし、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。

- ・ぬるめのお湯にゆっ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
- ・毎日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、カボチャ・さつまいも・きのこ類・鮭・豆乳・ぎんなん・山芋・ハチミツなどを積極的に摂るのがおススメです。

### 紫外線も「秋バテ」の要因に？

「日焼けをしたあと、とても疲れた」という経験はありませんか？これは、紫外線が全身の免疫システムに異常をきたし、体力を奪ってしまうからです。少し涼しくなったからといって、紫外線対策を怠り、紫外線を浴びすぎると、疲労が蓄積され、秋バテを引き起こすこともあります。この時期も油断せずに紫外線対策を行いましょう。



### こんな症状が出てきたら「秋バテ」！

- 次の項目で3個以上当てはまったら、「秋バテ」の可能性ががあります。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
  - 顔色がくすむ
  - 朝スッキリ起きられない
  - 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
  - 一日中眠い
  - 舌に白いコケ状のものがつく

## 9月主な予定

- 2日(月)～6日(金) 体重測定
- 3日(火) 井井めぐり
- 9日(月)～13日(金) 敬老週間
- 13日(金) 芋煮
- 16日(月) お楽しみ献立
- 20日(金) おやつ：おはぎ
- 24日(火) セレクト食
- 26日(木) 中華バイキング

## 9月3日(火) 昼食にご提供！



写真はあくまでイメージです。

井井めぐり「タイピーエンジン」  
太平燕(タイピーエン)は肉、魚介類、野菜などを春雨とあわせたスープで熊本県中部地方の郷土料理です。  
今回は、太平燕(タイピーエン)を御飯に載せて丼で提供します。是非、ご賞味ください