

# デイケア通信

九月号



二十四節季

白露 九月七日  
秋分 九月二十三日

秋の気配が深まり、露の量も多くなる。  
春分から半年目、昼と夜の時間が同じ。

## 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からです。

### 「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「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

### 「利用者アンケートの結果について

このたびは、「利用者・ご家族様にはお忙しい中、当施設が実施いたしました「お客様満足アンケート」にお答え頂きありがとうございました。ございました。

今回の請求書に同封いたしましたのでご覧下さい。

## 9月主な予定

- 1日(月)～5日(金)  
体重測定
- 4日(木) カレーめぐり
- 8日(月)～12日(金)  
秋祭り週間
- 8日(月) 芋煮
- 16日(火) お楽しみ献立
- 24日(水) 中華バイキング
- 26日(金) セレクト食



9月4日(木)  
昼食にご提供!



和風カレー

写真はあくまでイメージです。