

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。

秋バテにご注意ください

季節の変わり目は、体が気温や環境の変化にうまくついていけず、体調を崩しやすくなります。通所をご利用の皆さまの中にも、なんとなく体が重い、食欲がわかない、眠気が続くなどの不調が出ることがあります。こうした時期特有のたるさや疲れを「秋バテ」と呼びます。今回は、この秋バテについてご紹介します。

■秋バテの主な症状

- ・体がだるい、疲れやすい
- ・食欲がない、胃もたれする
- ・肩こりや頭痛、めまいがある
- ・朝すっきり起きられない



■秋バテの原因

- ・冷たい飲食物や冷房で体が冷える
- ・気温差や天候の変化で自律神経が乱れる
- ・夏の疲れが残っている

秋バテの予防と対策

秋バテを防ぐためには、毎日の生活リズムを整え、体を冷やさないようにすることが大切です。季節の変わり目は、気温や天候が安定しないため、体が疲れやすくなったり、だるさが続いたりすることがあります。こうした不調を少しでも軽くするために、日常の中でできる簡単な工夫を取り入れていきましょう。無理のない範囲で、できることから始めるだけでも、体が楽になります。

■予防と対策のポイント

- ・朝の光を浴びて体内時計を整える
- ・二十〜三十分の軽い散歩やストレッチで体をほぐす
- ・ぬるめのお湯三十八〜四十度にゆつくり浸かり体を温める
- ・就寝前のスマホを控える
- ・冷たい飲み物や食べ物を控え、温かい汁物で胃腸をいたわる
- ・カボチャ・さつまいも・きのこ類など、秋の食材を積極的に取り入れる
- ・涼しくなっても紫外線対策を続け、帽子や日傘で肌を守る



9月主な予定

- 7日(月)
- ～11日(金) 体重測定
- 9日(水) セレクト食
- 21日(月) 行事食
- 24日(木) なすうどん
- 30日(水) ご当地：大阪府



9月24日(木)
昼食にご提供!



なすうどん

写真はあくまでイメージです。