

# 第2向陽新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？  
10月に入り、朝夕などは秋の訪れを感じられるものの、まだまだ日中は暑い日が続いています。秋は初夏から咲き続けている草花が返り咲いたり、日ごとに美しく変化する紅葉など、植物の見どころがいっぱいの季節です。そんな秋を楽しみながら元気に楽しく過ごしてゆきましょう♪♪

## 秋バテに注意

今年は酷暑といわれる程、暑い夏となりました。夏バテという単語は聞いたことがあるかと思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存じでしょうか。秋バテにならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう！

### 秋バテの原因

- ・クーラー(真夏と同じ温度) ・ストレス(暑くてイライラ) ・食べ物(冷たい物摂り過ぎ)
- ・冷え(朝晩の気温の変化)



### 秋バテの主な症状(9月以降で)

- ・体がだるい ・疲れやすい ・食欲がない ・胸やけや胃もたれ ・肩こりや頭痛がする
  - ・無気力 ・顔がくすむ ・眠れない ・めまい、立ちくらみ
- (※上記3つ以上当てはまると秋バテの可能性あり!)



『秋バテ』は、夏の間のためにためてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。自律神経の乱れ(ストレス)と冷え(血のめぐり)こそが、『秋バテ』の主な原因です。

### 秋バテ予防と対策

#### 【食事編】

- ① 1日3食できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
  - ② ゆっくり噛んで食べる
  - ③ 体を温める食べ物、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する
- ★体を温める食べ物・・・生姜・ニラ・ねぎ・トウガラシ
- ★ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物・・・かぼちゃ・さつまいも・梨・さんま・鮭など
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む



#### 【生活リズム編】

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以上に
- ② 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③ 37℃~39℃のゆるめのお湯にゆっくりつかる
- ④ 朝いちばんに日光浴を



検診センターコラム引用

令和6年  
10月  
第238号

## 月ボランティア・碧南ブギウギ



上: 碧南ブギウギの方々がダンス・紙芝居・唱歌を披露してくださいました。皆さんも楽しそうに歌ったり体を動かしてみえました♪  
下: 習字教室では、夏にちなんだ文字を書いていたいただきました! 懐かしいなど言いながら何枚も書かれていらっしゃる方が多くみえました。



書



## 習字教室

