

第2向陽新聞

令和8年
10月
第262号

フラダンスショー



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月に入り心地よい秋風が吹き抜ける季節となりました。
街では金木犀の甘い香りが漂い、心をリラックスさせてくれますね。
朝晩と昼間の寒暖差に注意して体調を崩さぬよう過ごしましょう。



秋に注意したい寒暖差疲労について

★寒暖差疲労とは

寒暖差疲労とは、急激な温度変化によって体が適応できず、疲労感、だるさ、めまいなどの症状を引き起こす状態を指し、「気象病」や「天気痛」と呼ばれることもあります。

★原因

人間の体は、周囲の環境に適応するために様々な仕組み（恒常性）を持っています。この恒常性は、体の機能を調節する役割を担っている自律神経が重要な働きをしています。季節の変わり目の朝昼夜の急激な温度差など、環境の変化が激しすぎると、自律神経が乱れやすくなる傾向があり、体調不良を引き起こすことがあります。

★予防と対処法

寒暖差疲労を予防し、対処するためには、以下の点が重要です。

①適度な運動

季節の変わり目は朝昼夜の温度差が大きくなります。体を動かして、徐々に体を温度差に慣らしていきます。快適な服装で20-30分の散歩からはじめてみるのがオススメです。

②十分な睡眠

自律神経を整えるには、十分な睡眠時間を確保することが大切です。また、質の高い睡眠をとることで、体の回復力を高めます。睡眠の質を高めるためには、就寝前の飲酒やカフェインの摂取、スマホの利用を控えましょう。

以下の項目をチェックして、寒暖差疲労のリスクを確認してみましょう。

- ☐ 定期的に適度な運動をしていますか？
- ☐ 温度変化に対応できるよう、散歩をするなどで体を徐々に慣らしていますか？
- ☐ 十分な睡眠時間を確保できていますか？
- ☐ 質の高い睡眠をとれていますか？
- ☐ 冷暖房が効いた部屋にいる時間が長くないようにしていますか？

これらの項目でチェックが少ない場合には、寒暖差疲労のリスクが高い可能性があります。生活習慣を見直し、予防と対処法を実践するようにしましょう。

「寒暖差疲労」に有効な食事対策をご紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください☆

冷たい飲み物・食べ物や、体を冷やす作用のある食材に注意が必要です。
暑さ対策としては有効なので、あくまでも”とり過ぎない”ということが大切です。
また食事の際、一口入れたら20回くらいは咀嚼する等、よく噛んでゆっくり食べるのがベストです。

体を冷やす食材・温める食材の例も載せておきますので、参考程度にご覧ください♪

【体を冷やす食べ物】

レタス・キャベツ・白菜・ほうれん草・小松菜・きゅうり・トマト・なす・ゴーヤ・セロリ・もやし・オクラ・大根…等

暑い地域で収穫されるものは、人間の体を冷やす作用があるといわれる。

例外はあるが、「地面の上にできる」、「夏が旬」、「白色・青色・緑色のもの」という特徴あり。

【体を温める食べ物】

にんじん・ネギ・たまねぎ・ごぼう・れんこん・かぼちゃ・生姜・にら・にんにく・山芋・ふき・こんにゃく…等

寒い地域で収穫されるものは、人間の体を温める作用があるといわれる。

例外はあるが、「地面の下にできる」、「冬が旬」、「黒色・赤色・オレンジ色のもの」という特徴あり。



上：キャシー山崎さんがフラダンスを披露してくださいました♪利用者様も一緒にダンスを楽しそうに踊られていました♪
下：今回のちぎり絵のモチーフは『雷さま👁️』可愛らしいモチーフを色紙に貼り付けて記念撮影を行いました♡

ちぎり絵～雷さま

