10月 ほのぼの南部包括だより

第125号　令和２年10月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話　0538-42-7939

みなさん、こんにちは！
やっと夏の暑さから解放され、すがすがしい秋晴れの日がつづいておりますがいかがお過ごしですか？
秋と言えば“食欲の秋”。秋の味覚と言えばサンマ！今年は、サンマ漁は７月上旬の解禁直後から不振が続いていましたが、最近は漁獲量が回復し、値段も下がり、やっと私の口に入れることができました。
他にも秋の味覚がたくさんあるので、いっぱい食べて、コロナを退治できる心も体も元気な身体づくりを目指します！…あっ…今月健康診断だった…

意外と多い「秋バテ」、大丈夫？

「秋バテ」という言葉をご存知ですか？過酷な夏も過ぎ去り、過ごしやすいはずの秋に入ったのにカラダがだるい、疲れがとれない、ヤル気が出ない、そんな症状に心当たりのある方は、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。今回は意外と多い「秋バテ」の症状と対策、また、疲労回復におすすめの食材をご紹介します。

◆秋バテ・チェックリスト◆

※チェックが多いほど秋バテのリスクが高くなります！

- □ 冷房が効いている部屋は快適に感じる
- □ 普段過ごす部屋の冷房温度は25度以下
- □ 冷たい飲み物が好き
- □ 夏はシャワーだけで済ますことが多い
- □ 夏は素足でいることが多い
- □ 紫外線対策を怠りがち
- □ 冷やした果物をよく食べる
- □ 胃腸が弱い
- □ 暑さ寒さに弱い

＜症状＞

倦怠感、めまい、不眠、集中力の低下、肩こり、頭痛、食欲不振、胸焼け・胃もたれなど

認知症を遠ざける楽しい頭のストレッチ

８個

右の図を見て、例の「こま」のように、リストにある**昔ながらのおもちゃ**を、マスの中から探してみましょう。

た	お	た	こ	あ
け	け	り	や	こ
う	ふ	と	が	ま
ま	り	え	ん	み
け	ん	だ	ま	ぼ

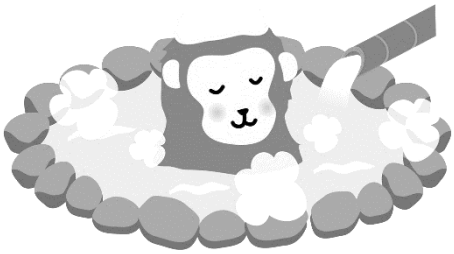
秋バテの対策

◆食事◆

冷たいものは控え、スープなど体を温めるものを選びましょう。体を温める根菜類や体調を整えるビタミンが豊富な豚肉、納豆などがお勧めです。

◆運動◆

ウォーキングなどの有酸素運動は、血流を良くし疲労物質の排出を促すため、疲労回復に効果的です。



◆入浴◆

シャワーだけではなく38～40度の湯船にゆっくり浸かりましょう。
冷房などで冷えた体を温め、体力や胃腸の働きの回復を手伝います。

◆保温◆

着脱しやすい上着やひざ掛けを活用して、自分の体調に合わせて温度調節をしましょう。

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
◇介護者同士の交流ができます！
◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

10月20日（火） 9時30分から11時30分
高南コミュニティセンター

11月17日（火） 9時30分から11時30分
田原農村総合管理センター

【南部包括からの耳より情報】

清水令和サロン ～居場所オープン～

4月から始める予定だった『清水令和サロン』ですが、コロナ感染症予防対策で、やっと7月にスタートすることが出来ました！

最初にみんなで「でん伝体操」を行い、その後は、おしゃべりや囲碁、オセロなどを楽しみながら、和気藹々と過ごしています。

認知症を遠ざける 楽しい脳のストレッチ　正解は？

□ たこ　□ ふえ
□ まり　□ あやとり
□ おりがみ　□ けんだま
□ たけうま　□ たけとんぼ

※ 昔ののおもちゃ以外にも、言葉が隠れています。探してみましょう！