

ケアマネだより

第24号
令和元年8月発行

★社協理念：あたたかい手 やさしい心で つなげよう 福祉の輪

★経営方針：思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



残暑お見舞い申し上げます

暦の上では立秋もすぎ、秋となりましたが、まだまだ残暑厳しいようです。テレビ報道でも、熱中症による救急搬送や熱中症対策についてとりあげられていました。今年は猛暑に見舞われたこともあり、熱中症対策に気がつけられた方も多かったのではないのでしょうか。しかし、徐々に日暮れの時間が早くなり、朝夕に虫の音がきこえるようになってきましたので、季節は秋に向かってきています。

「秋バテ」という言葉をきいたことはありませんか。

秋バテは、夏の生活習慣により自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの体調不良が秋まで続くことです。

9月を過ぎれば気温も下がり涼しい時期となります。季節の変わり目の急激な気温の変動によって体調を崩すことも考えられます。夏から秋へ、そして冬に向けて、今から少し体調を整えていきませんか。

「秋バテ」と感じたら・・・

- ① めるめの入浴で身体を温める
 - ・38～40度の湯に10～30分につかる
 - ・全身浴で(心疾患がある場合は半身浴)
 - ・夜、寝る前だと寝付きも良くなる
- ② 服装に注意する
 - ・首、手首、足首を外気にさらさない
 - ・首や腰、おなか、太ももは湯たんぽなどで温める
- ③ 食事や食材を工夫する
 - ・冷たいものは避け、温かいものをとるようにする
 - ・ショウガや山椒、シナモンなどの香辛料を取り入れる
 - ・よくかんで食べる

(内臓脂肪が燃え、体温も上がる)

- ④ 回復したら運動で体づくり
 - ・歩く速度を上げる、階段を使うなど
 - ・適度に運動して筋力をつける



編集後記： 毎日、甲子園球児の熱戦をみて、感動しています。来年のオリンピックに向けて、テレビの買い替えを考えています。
すみれ

在宅介護支援センター湯之谷
魚沼市大沢213番地1
湯之谷基幹集落センター内
TEL:025-792-8184