

健康豆知識だより

葵の園・柳生 健康生活応援情報紙

令和7年8月号

柳生北町内会の皆様へ

平素より葵の園・柳生の運営にご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。

当施設では地域の皆様が健康的な生活を送ることができることや、介護が必要になっても継続してこの地域で暮らしていくために少しでもお手伝いが出来ればという思いから、当施設に在籍する専門職が健康維持や介護予防、介護保険に関する豆知識などの情報を発信する情報紙を発行しております。

今回は看護職より「秋バテにも注意しましょう!」というテーマでお届けいたします。少しでも皆様のご参考になれば幸いです。

今後も地域の皆様に頼りにして頂けるより良い施設を目指して参りますので、ご理解ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

〒 981 - 1106 仙台市太白区柳生字台57-1

TEL : 022-381-8668 FAX : 022-306-6355

医療法人社団葵会

介護老人保健施設葵の園・柳生

施設長 佐々木繁美

☆当施設 専門職のご紹介

医師の医療補助、看護

医療および保健指導



医師



看護師



社会
福祉士

福祉面の相談支援、アドバイス

栄養管理、栄養指導



管理
栄養士



利用者様
家族様

介護を通し生活支援



介護
福祉士

歩行のリハ専門職



理学
療法士

介護サービス計画の立案



ケア
マネジャー

幸せに生活するためのリハ専門職



作業
療法士



言語
聴覚士

食べる、飲む、話すのリハ専門職

秋バテ にも注意しましょう

まだまだ暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。

夏バテはよく耳にしますが、『秋バテ』と呼ばれる症状もあるのをご存じですか？
秋バテに負けない体を作り、秋を楽しみましょう。

秋バテの原因

「秋バテ」とは夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのにもかかわらず、体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。原因としては夏の間の冷房や冷たい物のとりすぎによる**自律神経の乱れ**に加えて、秋の朝昼夜の**寒暖差**や長雨などの**低気圧**の影響が加わって起きています。



こんな症状が出たら「秋バテ」サイン！

- | | |
|------------|---------|
| ・体がだるい | ・無気力 |
| ・疲れやすい | ・食欲がない |
| ・胸やけや胃もたれ | ・眠れない |
| ・めまい、立ちくらみ | ・肩こり、頭痛 |

～秋バテ予防と対策～

【食事】

- ① 1日3食、規則正しく、バランスよくを心がけましょう。
- ② 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しましょう。
体を温める食べ物：しょうが、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、柿、さんま、鮭など



【入浴】

37～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかると、体内の副交感神経が優位になり、体が睡眠モードに切り替わります。また、冷房で冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。



【運動】

少し汗をかく程度の適度な運動は、血行をうながし疲労感を和らげる助けになります。朝夕の涼しい時間帯のウォーキングがお勧めです。

