

こんにちは！秀峰苑介護支援センターです（*^-^*）

秋も深まってきましたね。この季節は急に寒くなったり乾燥したりするので、体調を崩しやすくなります。今回は、この時期に行いたい体調管理について紹介します。

秋に体調を崩しやすくなるのはなぜ？

- ・夏に受けた「冷え」による疲れ
- ・急な温度変化
- ・空気の乾燥
- ・日照時間の減少

身体がだるい…
なかなか眠れない…



季節の変わり目を乗り切りましょう！

*体を温める

（温かい飲み物や食べ物をとって、お風呂ではお湯にゆっくり浸かりましょう。）



*水分を積極的にとる

（体に水分などを貯めておくことができるのは、4時間くらいと言われています。
秋はのどが渇きにくくなるので、水分をとるようにしましょう。）



*規則正しい生活を送る

（早寝早起きは、体の機能を保つ自律神経のバランスを整えたり、
病気にかからないよう免疫力を高めたりする効果があります。）



*太陽の光を浴びて運動する



（太陽の光は、気分の落ち込みも解消すると言われています。
習慣的に歩くことは、転倒予防や認知症予防にもつながります。）



*食事でしっかり栄養を補給

（旬の食材は美味しい物が多く、栄養効果も高いです。
ぜひこんだてに取り入れてみましょう。）

風邪予防や
疲れを取り除く効果など

『里いも』



『きのこ類』



『さんま』



『秋サケ』



『梨』



福祉のことで相談などありましたら、お気軽にお問い合わせください
秀峰苑介護支援センター 019-669-5101 （韭野まで）