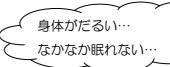
こんにちは!秀峰苑介護支援センターです(* ^- ^*)

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





季節の変わり目を乗り切りましょう!



(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。)

『里いも』

『きのこ類』

『さんま』

風邪予防や 疲れを取り除く効果など

『秋サケ』

【梨】











