

今年はこのほか暑い日が続きました。まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないようお過ごしください。

※1年に一度の満足度調査アンケートにご協力をお願いいたします。利用者様は通い利用時に実施させていただきますので、ご家族様のご意見をお聞かせ願います。記入していただけたら封筒に入れ、封をして今月中にお戻しください。

いきいき

NO.86 令和5年9月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL: 0776-77-2282

080-4361-4507(直通)

住所: あわら市二面2丁目302番地

ホームページ: www.naruzajp/

夏らしく、金魚すくいをしました



つるむらさき、小松菜の収穫をして、お浸しにして皆でいただきました。



蒸しパン作り

美味しくいただきました♡



～冷えによる体調不良から身を守ろう～

◆体調管理が難しい時期を乗り越えよう

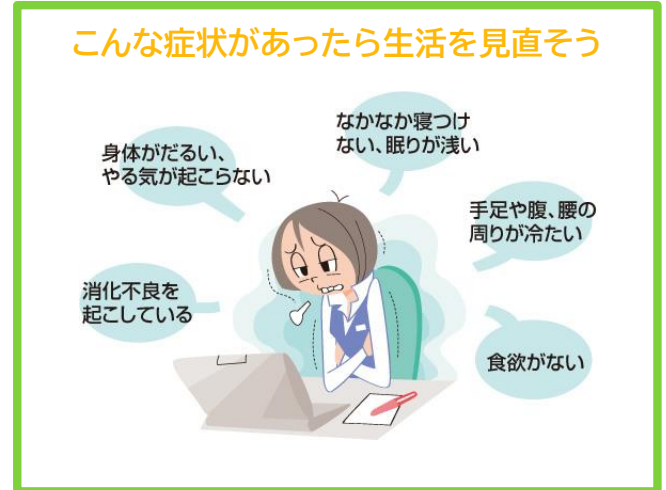
冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりと体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

◆「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

右の絵を見て、冷えによる体調不良がないかをチェックしてみましょう。



◆健康を取り戻すポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。

生活の心得

- 首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。
- エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにし（外気との温度差は5度以内に）。
- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。



食事の心得

- 栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
 - 体を内側から温める食材をとりましょう。
- 体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。
- 疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。



★あわら複合ケアサービスの精神★

- 理念 私たちはいつもあなたのそばにいます
- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します