

秋になり、食べ物も美味しく、過ごしやすい季節となりましたね。
日中はちょうど良い気温ですが、朝晩は寒いと感じる方は多いのでは
ないでしょうか？

こんな時期に注意が必要なのは、『冷え』です。昼夜の寒暖差に加え、
夏の疲れが体に残ったままだと自律神経の乱れにつながる体調不
良を引き起こしてしまいます。
生活の見直しを行い、美味しい食事に健康的な生活で、
爽やかな秋を楽しみましょう！



森だより

No.68 令和3年10月



リハビリスタジオ なるぞの森
TEL 0776-77-2251
あわら市二面2丁目301番地



今月の活動

リハビリや入浴の合間を有効に...。来所時にご自分で予定を選択されます！

～カレンダー作り～



季節ごとに、工夫を凝らして実施しております！



肉厚でプリプリに！



よく見て美味しくなるように



バランス良く

チラシとアルミホイルでサンマ作成

見本を見ながら色塗りです

焼き網の上にサンマを置きます

～手作業～

職員が見守りや、介助で作品作りをお手伝いします。

きめこみ

敬老の日に感謝を込めて



初めて、きめこみを作っています♪



日頃の感謝を込めて...



裏面に続きます...

～単位合わせパズル～



～自主活動～



ボートと船は何？



さくらあーと



押し絵

～冷えによる体調不良から身を守ろう～

◎夏バテの延長上にある『秋バテ』

冷房などの冷えによる「だるい」「疲労感が抜けない」「食欲がない」といった夏バテの症状が、秋になっても続くこと。夏から秋に変わり、急に涼しくなる初秋に疲れや不調がどっと出てしまう症状を『秋バテ』といいます。秋バテの原因、それは「暑さによる疲労の蓄積」と、「夏場の冷たい飲食物の摂取」、「冷房による“夏冷え”からくる血液循環の悪化」の3つの要素です。

◎冷えは自律神経を乱している

特に注意したいのが「冷え」！冷房による“外からの冷え”で、血液循環が悪化し、自律神経の働きも乱れます。冷たい食事・飲み物による“内からの冷え(内臓の冷え)”でも血めぐりが悪くなり、胃腸の機能が低下します。

これらの影響で、秋は慢性的な疲れやだるさを感じやすくなります。内外両面において、体を冷やすことは健康の大敵です。

◎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

- ・手、足、首を保温する
- ・秋冬用の寝具を使用する
- ・ウォーキングなど、軽い運動を行う
- ・シャワーで済ませず、温めの湯に浸かる
- ・十分な睡眠をとる

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
→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
- ・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
→牛肉、豚肉

