



皆さん、『秋バテ』をご存知ですか？

今年の夏は、あまり雨の降らない梅雨から始まり、猛暑続きで体調が優れない方が多くみられるのではないかと思います。少し涼しくなれば、夏バテも解消できると思っているかと思いますが、だるさや疲労感を感じているのでは？それを『秋バテ』といいます。裏面コラムをぜひ読んでみて下さい。



森だより

No.114 令和7年9月

リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



なるざの森よりお知らせ

福井県では、令和6年10月1日（火）から看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイスや医療機関案内を受けることができる

「#7119 おとなの救急医療電話相談」の運用を

開始しました。

急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか病院に行くか等迷ったときはお気軽にご相談ください。

※「呼吸をしていない」、「脈がない」、「意識がない」

「大量に出血している」などの場合や、ご自身が緊急と

思ったときは、**ためらず119番で救急車を呼んでください。**



先月の活動



～レク活動～

作品作り（ガーランド：飾りを紐で繋げたもの）



祭ちょうちんバージョン



フラワーバージョン



折り紙で花を作り、紐で繋げていくと素敵なガーランドに♪
配色や並べ方も利用者の皆様が決めていました。

～カレンダー作り～



9月のカレンダーのテーマは家族でハイキング。
皆様のハイキングへ行った思い出を語ってもらいました。

完成です！



裏面に続きます...

～その他活動～

折り紙脳トレ



トランプ



きめこみ



皆様、思い思いの
作品作りやゲームで
デイでの時間を
楽しんでおられます。



回復しにくい残暑バテ・秋バテは どうすれば予防できる？



夏バテは「7～8月の激しい暑さ」が原因になることが多いのに対し、残暑バテ・秋バテは暑さに加え「秋特有の気温や気候の変化に対応しきれないこと」が原因になることが多いといわれています。夏バテは暑さがやわらげば回復していきますが、残暑バテや秋バテは暑さだけが原因ではないため回復に時間がかかりやすいです。

気温や湿度が下がる秋冬にかけては、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすいです。高齢者がこれらの感染症にかかると重症化しやすく、残暑バテ・秋バテで体力や免疫力が落ちれば、さらに重症化のリスクが高まります。ご家族に高齢者がいる方は、体調の異変がないか目を向けてあげてください。

残暑バテ・秋バテを予防するには、自律神経を整え疲労を回復させるための対策が必要です。以下の生活習慣を見直し、できるところから改善していきましょう。

予防対策は「食事・睡眠・入浴・運動」が基本！

一、食事は3食を規則正しく食べ、疲労回復のためには、たんぱく質・ビタミン類、ミネラル類を意識して摂るようにしましょう

二、疲労回復・自律神経を整えるために毎日6～7時間の睡眠時間を確保し、できるだけ早寝早起きを心がけてください。

三、入浴は自律神経のうち副交感神経が優位になることを助けます。38～40℃のぬるめのお湯に10～30分ゆつくりと浸かりましょう。

四、適度な運動で軽い疲労感を得ることはリラックスを促し、質の高い睡眠を得ることに役立ちます。