

ふれデイ通信

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域支え合い支援課 ふれあいデイサービス担当(矢延・高土居)
〒680-0845 鳥取市富安二丁目104-2(さざんか会館1階)

TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215

コロナに負けない「秋の暮らし」編

【第12号 令和4年11月発行】

虫の音に秋の深まりを感じる時節。皆さまお変わりはありませんか。
今回はこれからの季節に気を付けたい【秋バテ】についてお知らせします。



秋バテとは

初秋は雨の日が多く、気分も沈みがち。また台風の影響等で気圧が乱れ、真夏のような日もあれば冬の訪れを感じる寒さの日もあり、気温がさまざま。高齢の方は、基礎体力と免疫力が低下しており、注意が必要です。体温や発汗をひんぱんに調節しなければならぬため、自律神経が乱れ、食欲不振や疲労感、眠気、頭痛などの不調が起こります。

秋バテを防ぐためにできること

呼吸/温める/
リラックスや気分転換



不調を感じた時は、呼吸の吐く方を2倍長くしてみます。10回ほど繰り返すと少し落ち着てきます。



夜は40℃以下のぬるめのお風呂に首までゆっくりと長めにつかると良いです。

(体温が1℃下がると免疫力が30%も低下し、1℃上がると5~6倍も免疫力が高まると言われています。)

体を強くする

体力がない方は体力を温存、維持しながら少しずつ負荷をかけていき、日常で自分にとってちょっとだけきつい運動を繰り返すと、1か月くらいで回復して自律神経のバランスも戻ってきます。



洗濯物を干す



食事は最低30回かむ
(咀嚼による脂肪燃焼効果)

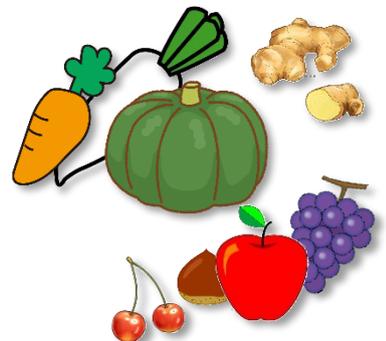


浴槽で手足を突っ張って10数える
(筋肉は6秒以上の負荷で筋繊維増加)

バランスの良い
食事



ビタミンB群は自律神経の働きを正常に保つ効果が。



ショウガなどの根菜類は体を温める食材の代表。

またビタミン豊富なリンゴやブドウなど、寒い地域で収穫される果物も体を温めると言われています。

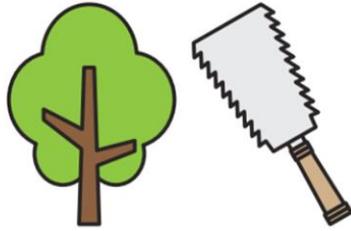
～裏面もご覧ください～

ことば探し

下の絵はある言葉を表しています。さて何の言葉でしょうか(^^♪



例



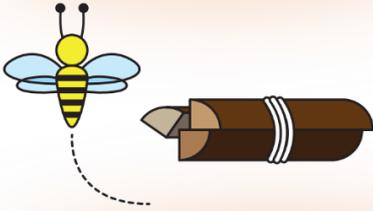
「木」と「鋸(のこ)」

→ 木 鋸

→ キノコ

答え = きのこ

1 巻いて気合を入れましょう

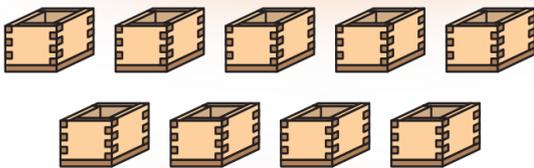


2 兄弟ではありません

3 空気の入れ替えをしましょう

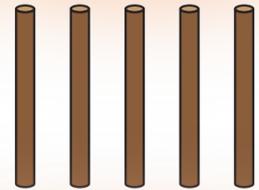


4 早く外せる時が来てほしいですね

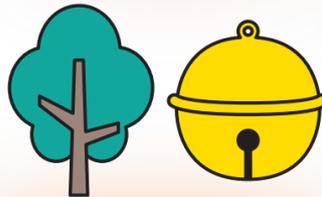


5 お花を眺めて楽しみましょう

6 豚汁に入れると美味しいですね



7 国の名前です

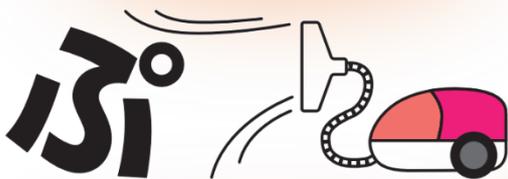


8 ある部分がなが〜い動物です

9 熱中症には気を付けましょう

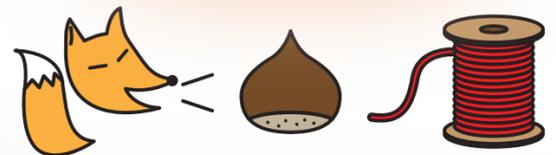


10 吸っています

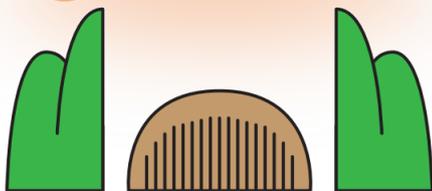


11 お茶を作ります

12 キツネの鳴き声は?



13 日本にある島です



14 植物のなまえ。サラダに入れたり…

