平成29年9月10日　発行　　第2号

ぬくもり広報誌 秋号

医療法人社団七徳会
ぬくもりハウス2・3号館
住所：魚津市吉島200-1
TEL：24-6600

七夕飾りを作りました！！

「美人になりたい！」、「健康になりたい。」等、様々な事が短冊に書かれていました！

～塗り絵に夢中～

最近、塗り絵に夢中です！色使いにも細かな、こだわりがあるみたいですよ！

ぬくもりハウスからのお知らせ

皆様より「おいしいものが食べたい。甘いものが食べたい。」との声を頂くことがあります。

認知症や閉じこもり予防の為にも、余暇活動の充実や会話が必要です。入居者と家族が触れ合い、楽しく会話できる場を提供できればと考え、10月28日（土）カフェの開催を企画・検討しております。詳細が決まり次第、お知らせ致します。

ぬくもりハウス2・3号館

掲示板

- 朝晩が冷え込む季節となりました。気候に合わせた、衣類や寝具類の準備・調整をお願いします。
- 郵便物を事務所の方でお預かりしています。遅滞なくお渡しできるよう、ご面会時に、職員へお声掛け下さい。
- 面会時、生活用品が不足していないか確認、補充をお願いします。

裏面もご覧ください。

特集!! 秋バテって知ってますか？
～症状と原因、解消法～

1.秋風邪、秋バテって？

夏の暑さで食欲が減り、栄養バランスの崩れや体力が低下した状態となります。そこに、残暑と冷たい秋風が交互に来て、寒暖の差が激しくなることで自律神経のバランスが乱れます。自立神経のバランスが崩れると、『慢性疲労』が蓄積、いわゆる『疲れた・だるい』という状態です。慢性疲労が続くと交感神経が過剰に働くことで微熱や寒気、頭痛という症状が出てきます。そんな症状が出やすいのが秋であり、風邪の症状や夏バテに似ている症状が秋ごろに見られる為、秋バテと言われています。

2.症状は？

Q Check　※3つ以上チェックが付くようなら秋バテの可能性あり。

- □ 体がだるい（倦怠感）
- □ 疲れやすい
- □ 食欲がない
- □ 胸やけや胃もたれ
- □ 肩こりや頭痛
- □ 舌に白いコケのようなものが付く
- □ 無気力
- □ 顔色がくすんで見える
- □ なかなか眠れない
- □ めまいや立ちくらみ

3.解消方法

≪運動編≫

●軽い運動をすることで、脳内で体を活性化するホルモンが分泌され、自律神経を整えスッキリとします。

① 頭をゆっくりと一周回します。この運動を左右交互に5～10回繰り返します。
② 肩の上げ下げや肩回しをゆっくりと１０回行います。
③ 椅子に座って足踏みを30回行います。
④ 椅子に座ってつま先上げ、かかと上げをどちらも10回行います。

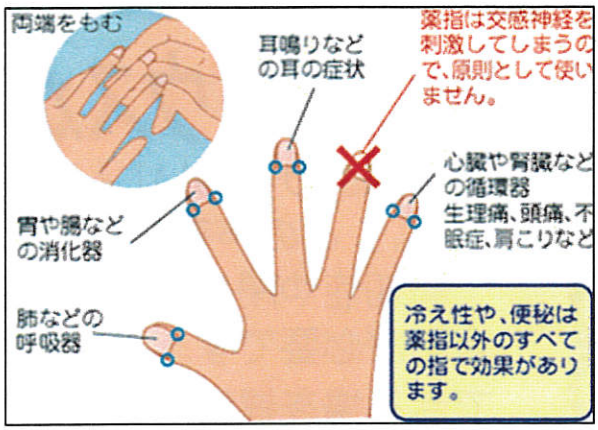
≪食事編≫

●夏よりも水分補給の意識が薄れがちです。こまめな水分補給が大切。常温～温かい飲み物がオススメ。
●豚肉や大豆、豆腐等のビタミンB1、B2を含む食品。ノリやワカメ、昆布等の海藻類からミネラルを含む食品を摂取する。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに替える手助けをして、疲労回復の効果があります。
※難しい場合は、野菜ジュースを飲むことも効果的です。

[実践]・・・爪も揉み法

※方法は、各指を10秒ずつ揉むだけ。

副交感神経を高め、リラックス・免疫力アップ!!



≪服装編≫

●秋は日中と夜の温度差に備えて上着や掛け物を１枚持ち歩く事で体温調節がしやすくなります。自律神経の乱れの原因の一つが、外気との温度差です。温度差が5℃以上となる生活を繰り返しているとバランスを崩します。
●気温に合わせた適切な衣類の着用とエアコンの使用を心がけましょう。

≪入浴編≫

●38～40℃のぬるめの温度でゆっくりと浸かり、体の中から温めましょう。血流が促進され、新陳代謝が活性化します。副交感神経が働くため、疲れもとれやすく、リラックス効果をもたらすことができます。
※42℃以上になると交感神経の働きが促進してしまう為、逆効果になることがあります。
●ちょっと熱め（40～42℃）の温度で手浴・足浴を15分行うのも効果的です。