

令和5年

9月号



ファルマコム便り



朝晩は少し気温も下がってきてだんだんと秋の気配が感じられる季節になります。季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。特に高齢者の方は体温を調整する機能が低下してきているので季節の変わり目は体調の変化に注意が必要です。

特に高齢者の方は秋バテに注意！



9月は日中はまだまだ暑くても、朝晩は少しずつ気温が下がってきます。夏の疲れが体に残っている時期なので、気温の変化によっては体調を崩しやすく食欲不振や倦怠感など「秋バテ」の症状が出てくることがあります。食欲がない、疲れが抜けない、下痢や便秘、眠れない、耳鳴りやめまいなど、このような症状があれば注意が必要です。

★季節の変わり目に大切なこと

夏の生活習慣や気温差によって自律神経が乱れてしまいます。活動力を高める「交感神経」と心身をリラックスさせる「副交感神経」のバランスを整えることで体が冷えないようにすることが大切です。

★生活習慣を整えて体調不良を予防

毎日の生活習慣を整えることで体調不良を予防・改善することができます。

☆1日3食バランスよく食べる

- ・お腹を冷やず冷たい食べ物は控える
- ・1食で量を食べられない場合はおやつを上手に活用して不足な栄養素を補う
- ・こまめに水分補給を心がける



☆適度な運動で血流アップ

- ・ウォーキングなど軽い運動をすることで血流がよくなり、冷えの対策になります。
- ・1日20～30分程度の有酸素運動を続けると効果的



☆ゆっくりと入浴する

- ・38℃程度のぬるめのお風呂にゆっくりと入浴

☆良質な睡眠をとる

- ・自律神経のバランスを調える効果があります
- ・夜は気温も下がるので体が冷えないように



☆体温調整ができる服装を

- ・首や足首を温めると冷えを防ぐことができます
- ・温度調整ができる服装を（上に羽織るものなど）

★栄養バランスの整った食事を

- ☆炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取すること
- ☆疲労回復効果があるビタミンB1を含む豚肉やうなぎ、玄米などを食事に取り入れる
- ☆ゆっくりとよく噛んで食べることで胃腸にかかる負担を軽減させられる
- ☆スープや汁物など冷え予防に効果的
- ☆食欲がわかないとき、しょうがや大葉などの香味野菜やカレー粉などのスパイスを材料に使用すると食欲増進効果が期待できる
- ☆秋は食中毒のリスクも高いため、食材の鮮度に気を配り、肉類は中心部で75℃以上で1分間以上加熱、調理器具もしっかり洗い、熱湯消毒すると安心です

★秋バテ対策に食べたい食材



☆根菜類・イモ類

- ・エネルギー源となるでんぷんなどの糖質が豊富
- ・根菜には体を温める効果がある

☆きのこ類

- ・腸内環境を整える食物繊維が豊富に含みさらにビタミン類やカリウムも豊富
- ・免疫力をアップし細菌やウイルスに対して抵抗力を高める作用がある

☆さんま

- ・DHAやEPAが豊富に含まれており、血液をサラサラにする効果がある

☆豚肉

- ・疲労回復が期待できるビタミンB1が豊富

←「しのぶ97様」の作品です

★ファルマコムでも「川柳を随時募集」しています！★

お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066

鹿児島市真砂町84番19号

電話

099-258-1314

ホームページ

<http://www.pharmacom.jp/care/>

10月のこよみ

- 1日 法の日
- 9日 スポーツの日
- 14日 鉄道の日
- 17日 貯蓄の日

大騒ぎ
逃げるゴキブリ
仕留めたいぜ