

# デイ便り



令和 4年 9月 1日

第231号

ウエルガーデン伊興園

デイサービス発行

03-5691-9501

y-yamashita@welgarden.or.jp



welgarden

残暑厳しい日々が続いておりますが、皆様ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。伊興園デイサービスではこれからも徹底した感染症対策に取り組み、安心してご利用していただけるよう努力して参ります。

## <夏が過ぎても油断は禁物！“秋バテ”に注意！>

夏のあいだエアコンの効いた部屋に長時間いて、冷たい食べ物や飲み物を摂取して暑さをしのいできた方が大半だと思いますが、秋口になって涼しくなってきたにもかかわらず倦怠感や食欲不振が続くことがあります。自律神経の乱れが原因で、内臓や体が冷えることで起こります。このような状態を「秋バテ」といいます。

秋バテを起こすと、**疲れやすく倦怠感がある、肩こりや頭痛、食欲不振や胃がもたれる、不眠、めまいや立ちくらみ、便秘や下痢など排便コントロール不良**といった症状がみられます。また、秋バテを放置すると免疫力が下がり**風邪や感染症**などにも注意が必要です。

### ○秋バテ対策

- ・**入浴**：ぬるめのお湯につかることで血流の改善や副交感神経が優位となり自律神経の乱れを修復してくれます。
- ・**運動**：適度な運動には体調を整える効果があります。20～30分程度の散歩など、無理のない範囲で軽い運動をおこない、自律神経の機能を回復させましょう。
- ・**食事**：冷たい食事やエアコンで冷えが溜まった体を回復させるには体を温めるスープなどのメニューを取り入れるようにしましょう。ショウガ、唐辛子、シナモンなどのスパイスやニンジン、かぼちゃ、大根といった根野菜は体を温める食材の代表です。
- ・**睡眠**：きちんと体調を整えるためにも睡眠も重要です。朝晩は寒暖差が大きくなるためエアコンの温度を低くなりすぎないようにしてタイマーを利用しましょう。

### ◎まとめ

秋になっても疲れやだるさが残る秋バテは、夏の生活習慣による冷えが原因となり自律神経のバランスが乱れておこります。「**内臓の冷え**」と「**冷房の冷え**」の両面で秋バテの予防と対策をしていきましょう。

