

こんにちは保健師です

今月の担当は、山田 侑季です。

秋バテに注意しましょう

この夏の猛暑を何とか乗り越え、過ごしやすい日が増えてきたのに、だるさや疲れが抜けない、食欲がないと不調を感じている方はいませんか？それは秋バテのサインかもしれません。

○症状からみる秋バテチェックリスト

- ☐ 疲れやすい、体がだるい
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 食欲がない、胃腸の調子が悪い
- ☐ 朝、スッキリ起きられない
- ☐ 寝つきが悪く、ぐっすり眠れない
- ☐ 肩こり、頭痛がする



○秋バテの原因は？

生活習慣

夏の生活習慣そのままに、薄着で過ごしたり、シャワーだけで済ませたりすると、身体の疲れが出やすくなります。また、冷たいものばかり食べていると胃の働きが悪くなり、消化不良を引き起こすこともあります。

気温の変化

夏から秋へと変化する気温の変化に身体がついていけず、自律神経の働きが乱れ、血行が悪くなり様々な体調不良の原因となります。

気圧の変化

秋口は雨や台風が多く、気圧変化により頭痛やめまいなど、様々な体調不良が起きやすくなります。自律神経の乱れと相まって、秋バテ症状を悪化させます。

早めの対策で秋を快適に過ごしましょう！

○空調管理・体温調節

秋バテを予防するには、気候や温度の変化に身体を順応させるため、空調管理や体温調節など環境を整え、生活習慣を夏から秋へ上手に切り替えることが大切です。

- ・気温が下がってきたらエアコンを切る。設定温度は室内と室外の気温差を5度以内にする。
- ・冷房が効いている室内にいるときは、上着やカーディガンをこまめに着脱して温度調節をしましょう。ハイソックスやひざ掛けなどでお腹周りや下半身の保温を心がけましょう。

○食生活

秋口の食生活で気を付けたいのは、体を冷やすものはできるだけ避けて、体を温めるものを積極的に取ることです。もちろん栄養バランスのとれた食事を1日3食、規則正しくとることも大切です。

- ・冷たい飲み物から温かい飲み物に替えましょう。
- ・身体を温める食材を取り入れましょう。



○睡眠

就寝時はまだ暑くても、朝晩一気に冷え込むこともあります。睡眠時間が足りないと夏の疲れが取れないばかりか、ますます疲れがたまって、秋バテとなってしまいます。ぐっすり眠って心身の疲れを解消しましょう。

- ・朝晩冷え込むことが多いので、長袖パジャマにして、厚手の布団も用意しておきましょう。
- ・シャワーだけでなく、ぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。体が温まり、疲れも取れ、良い睡眠につながります。



○運動

適度な運動には血液循環をよくして、冷えの解消に役立つだけでなく、自律神経を整える作用もあります。秋バテ予防には、いきなり激しい運動を行うよりも、無理なくできる運動を続けることが大事です。

- ・朝夕の涼しい時間にウォーキングや軽い運動
- ・仕事の合間にストレッチ
- ・就寝前に軽いヨガ



※単なる疲れだと思っていなくても、がんや糖尿病、貧血、肝臓病、膠原病などの病気が原因になっていることもあります。生活習慣に気を付けても疲労が解消しないときは、かかりつけ医や内科医を受診しましょう。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。

☆たいへんよくがんばりました☆

7月18日(金)に行われた3歳児健診で、次のお子さんはむし歯が1本もありませんでした。

これからも歯みがきをがんばって、むし歯をつくらないようにしましょう。



字宮浜 伊勢 令奈ちゃん
(保護者 まどか さん)



字宮浜 木村 惺葉ちゃん
(保護者 雄太 さん)



字本別 木村 琴葉ちゃん
(保護者 淳 さん)



字鹿部 高橋 采ちゃん
(保護者 航太 さん)

～森町での事業概要～

- ◆相談支援センターエブリデイ（指定相談支援事業）
亀田郡七飯町本町4丁目20番2号
- ◆地域活動支援センターながま〜（森町委託事業）
茅部郡森町新川町211番地1
- ◆就労支援センターCREATEハウス（就労継続支援事業）
茅部郡森町新川町200番地6

（複合施設 であいの森）

- ※就労支援センターWORKハウス（就労継続支援事業）
茅部郡森町新川町280番地2
- ※グループホームノエル/ゆくり・あゆむ・ウェル・あかり
共同生活援助事業-介護サービス包括型-
茅部郡森町新川町280番地2

- ・グループホーム桜木 グループホーム木の葉
茅部郡森町上台町177番地

高度地域福祉社会の実現をめざして！



社会福祉法人

道南福祉nett

指定障害福祉サービス事業所
本部：亀田郡七飯町本町4丁目20番2号
TEL：0138-86-7118
Fax：0138-65-7041

E-mail: donanet@amber.plala.or.jp
URL: https://donanfukushi.or.jp

正職員募集 福祉の未来を創造してみませんか！

（資格）専卒・介護福祉士等（高卒・無資格の方応募可）
自動車普通免許 ※年齢不問
（給与）介護福祉士/基本給175,000円～
※記載の基本給は最低賃金改定前の金額です
処遇改善手当/35,000円
（内容）資格手当/10,000円～ 宿直手当/1回当/8,000円
（時間）障がい者の生活支援・作業支援、送迎、事務作業等
（休日）シフト制 例：9:00～18:00
（待遇）週休2日制（シフト制）
社保完備、退職共済加入 ※昇給年1回、交通費規定
住居手当、扶養手当、特別勤務手当、ほか
勤続6ヶ月後、賞与2回、年次有給休暇10日～

・ご一報をお待ちいたしております
TEL：0138-86-7118（法人担当：高橋）

（広告）