

泉区在宅医療相談室たより

TEL 045-382-9810 FAX 045-382-9811

Mail:soudan-izumi@chic.ocn.ne.jp

Vol.23

2023年9月



日ごとに秋が深まってきましたが、今年の夏は暑すぎました、熱中症予防でしっかり水分補給していたと思います。しかし、水分は摂取できていても塩分が不足して熱中症になっていた方も多かったと聞いています。夏の疲れや、寒暖差によって秋バテと言われる不調が起きやすくなる時期でもあります。コロナ感染症とインフルエンザが流行っています。免疫力低下は感染症にもかかりやすいので、旬の食材を取り入れた食事を取り、しっかりと睡眠も取っていきましょう。

「秋バテとは」

秋バテかも？と思う方は以下のような症状がないかチェックしてみてください。

疲れやすい・疲れがなかなかとれない・身体がだるい・朝すっきり起きられない
1日中眠い・集中力の低下・食欲がない・肩こりや頭痛がある・めまいや立ちくらみがある・胃腸の調子が悪い・不眠など

「原因・要因」

1. 夏に身体が受けた冷えによるダメージが残っている
2. 急激な気温の変化による自律神経の乱れ



「対策」

1. 生活リズムにメリハリをつける
毎日できるだけ決まって時間に起床し、日光を浴びる。適度な運動をする。
2. 多くの種類の食品をしっかり食べる
豆類・ゴマ・海藻類・野菜・魚・キノコ類・イモ類などをまんべんなく取り入れましょう。さらに発酵食品も取り入れ、腸内細菌を整えるとよいでしょう
豚肉や納豆はビタミン B1 が豊富なので疲労回復の効果があります。
また、温かいスープなど身体の内側から温めるように摂取するのも効果的です。
3. 38~40度の少しぬるめのお湯につかりましょう。

下和泉地域ケアプラザにてミニ講座開催

9月1日(金) 楽しく将来を考える「もしバナゲーム」

ゲームをしながら自分の一番大切なものを見つけよう
人生の最後をどうありたいか、人生会議のきっかけを作る
ミニ講座をケアプラザと一緒に行いました。

短編ドラマとゲームを通じて難しく考えず、身近なものとして考えるきっかけづくりができました。地域ケアプラザよりエンディングノートについての説明もあり、アンケートでは整理してみる、書いてみるという感想が聞かれました。今後も、人生会議の必要性ともしも手帳について周知する活動を行っていきます。

