



コミ美だより

第162号

平成27年10月7日



コミュニティホーム美咲ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>

施設長からのお話し

『「秋バテ」をご存知ですか？』

9月下旬あたりになっても「夏バテから回復しない」と思われるような体調不良が続きます。これが「秋バテ」であり、いろいろな病気に繋がりますので早めの対応が必要です。

代表的な症状としては以下のものが挙げられます。

- ① 倦怠感 ② 疲れやすい
- ③ 食欲不振
- ④ 胸やけ、胃もたれ
- ⑤ 肩こり、頭痛
- ⑥ 舌に白っぽいものがつく
- ⑦ 無気力 ⑧ 顔色のくすみ
- ⑨ 入眠障害、不眠
- ⑩ めまい、立ちくらみ

いかがでしょうか？このうち3つ以上思い当たる症状がある方は秋バテの可能性が高いようです。

秋バテの原因としては、まず「寒暖の差」があります。日本列島の平均気温は、8月から9月にかけて寒暖を繰り返し、10%強低下します。ひとの意思とは関係なく体の種々の調節・バランスを確保している自律神経がこの難しい温度変化に次第に対応しきれず、不調が出てきます。

次に「低気圧」です。低気圧の通過時に気圧が下がると、血圧が上昇します。

また、酸素が膨張しますので薄くなった酸素をよりたくさん体内に取り入れようと呼吸数が次第に増えます。低気圧が通過すると体調は元に戻りますが、これが9月後半から何度も繰り返され、ここでも自律神経は疲れてしまうのです。

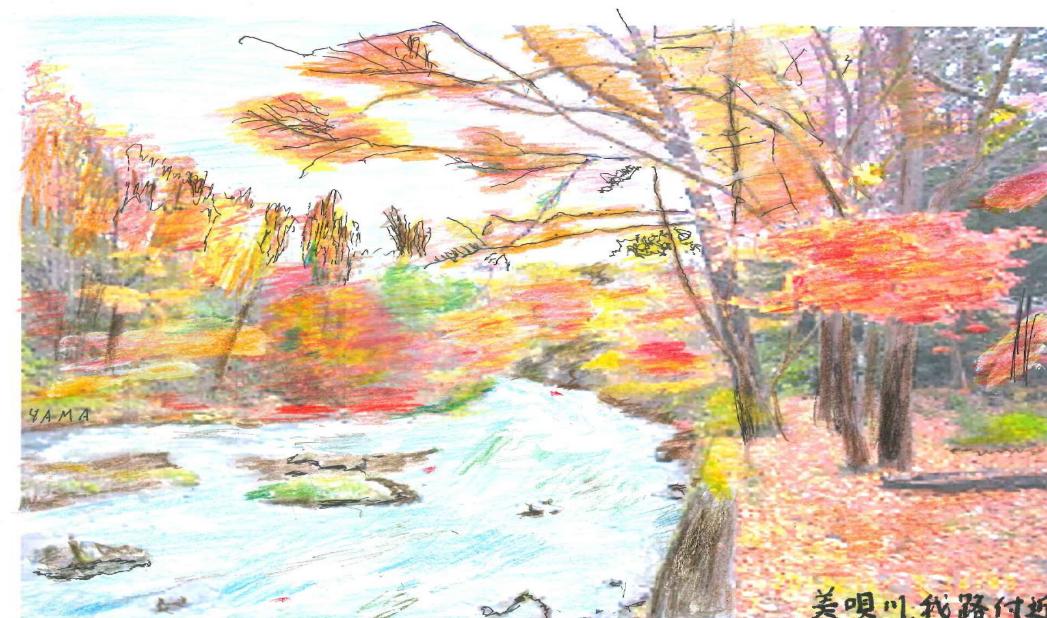
そして、夏の食生活を続けていることも「秋バテ」の原因の1つです。残暑厳しい折、冷たい食品を摂りがちです。これでは、胃の働きと胃液の消化能力は低下します。また、過食は胃内の残渣が食道に逆流、あるいは十二指腸に送り出されづらくなり、胸やけや胃もたれの原因となります。

秋バテの予防法としては以下のものがあります。

- ① 体温調節
(衣服や空調の調節も含め)
- ② 軽く汗ばむほどの運動
を長く続ける
(20分ほどの運動)
- ③ めるめで長めの入浴
- ④ ビタミン、ミネラル、食物繊維の多い食事
(かぼちゃ、さつまいも、長いも、ごぼう、きのこ類、果物、青魚など)

②は自律神経の安定を助け、③では血行促進、保温、免疫力増進を促します。

予防をしっかりと行い秋バテを吹き飛ばしましょう！！



8月いろいろなところに行ってきました！！



いわみざわバラ園

いわみざわバラ園は昨年リニューアルオープンしました。490品種8600株のバラやハマナスがあり、散策していると風に乗ってバラの良い香も楽しめます。

入所者の方には、バラのソフトクリームが人気でしたよ。



ゆにガーデン



ゆにガーデン

8月17日から21日までの期間で入所者の方を対象に、いわみざわバラ園、ゆにガーデン、ひまわりの里、イオン岩見沢店と外出してきました。

イオンではお寿司やラーメンを食べてきました♪



ひまわりの里



今回は、北竜町や由仁町などの遠出にもチャレンジしました！



イオン岩見沢店