



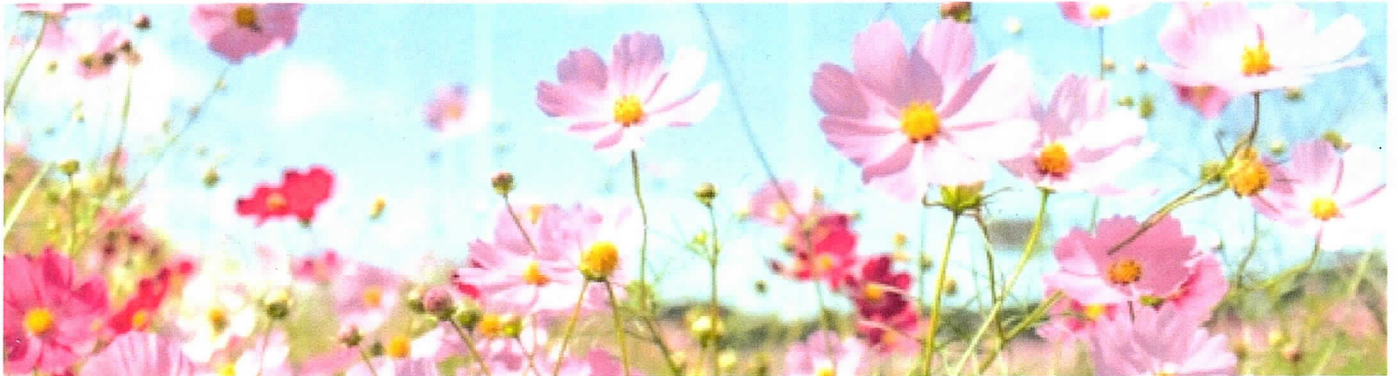
# れんげの郷 通信



発行: 社会福祉法人 鳥越福祉会 デイサービスセンター れんげの郷

TEL: 076-256-0866

私たちは多くの高齢者様に、充実したライフスタイルに合わせ、真心を込めたサービスで、笑顔の毎日を提供しています。ご自宅にいる時にはできない事等を、様々な形で楽しんでいただき、身心共にリフレッシュしていただいています。ご利用者様がいきいきとした毎日が持続できるよう、安全にサポートしていきます。



## 秋バテしていませんか？

夏の暑い時期を何とか乗り越え、少し涼しくなってきたころに、なんとなく元気がない、だるい、疲れが抜けない、食欲がない…そんな症状がでていませんか？

・秋バテの原因は…

冷たいものを食べたり飲んだりしすぎることによって起こる「内臓冷えタイプ」と冷房の効いた室内と外気温との温度差のために疲れやだるさができる「冷房冷えタイプ」があります。暑さは乗り越れても、冷えによって自律神経のバランスが乱れて秋口まで不調が続いてしまう[秋バテ]を感じている人も増えています。

### 秋バテチェック

- 疲れやすく体がだるい
- やる気がでない
- 食欲がない
- 朝すっきり起きれない
- 風邪をひきやすい
- 口やのどが渇く
- 寝汗をよくかく

秋バテ対策としては、入浴はシャワーだけでなく、ぬるめのお湯につかり体の芯から温めることも大切です。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、ハイソックスやひざ掛けなどで保温を心がけてみてください。運動不足、睡眠不足も秋バテの原因に。毎日の食生活や生活習慣に少しずつ気を付けて、秋を心地よく過ごしましょう!!

