

9月



かもがわだより

訪問看護・ヘルパー・居宅介護支援



医療生協さいたま ケアセンターかもがわ

第172号 2025. 9. 1

上尾市弁財1-6-1 第2ふじみハイツ1F

電話 048-778-5030・5035

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。暑さのピークは過ぎたのに、なんだか元気が出ない、食欲が戻らない、すぐに疲れてしまう等の体の不調は「秋バテ」かもしれません。

秋バテに注意！！

秋バテの原因は？



内臓の冷え

夏の間に冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎたり、毎日のエアコンの使用により「内臓冷え」が起こります。内臓が冷えた状態だと、秋になって下痢、便秘、食欲不振など、消化器系の症状が出やすくなります。

症状を和らげる対策



- ・湯船にしっかりと浸かり身体を温める
- ・軽めの運動やストレッチ等適度な運動
- ・旬の食材を取り入れたバランスの良い食事
- ・規則正しい生活

年々残暑も厳しくなってきました。

秋に体調をしっかりと整えて寒い冬に備えましょう！

今年もサマーキャンペーンへのご協力ありがとうございました。
加入・増資まだまだ受け付けております。

ご協力、宜しくお願いします。



自律神経の乱れ

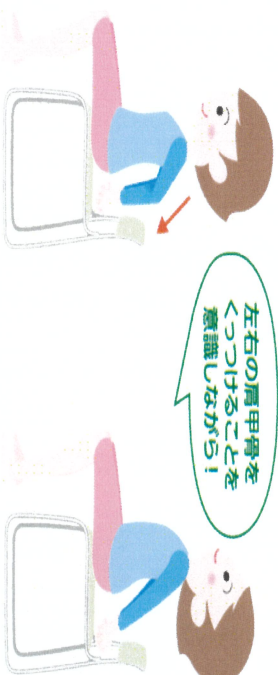


日々の気温差や気圧の変化が大きくなる秋は、身体が上手く順応できず自律神経が乱れがちになります。また、夏の疲れが蓄積していると、体温調節や血液循環・代謝機能にも影響をおよぼし、不眠やだるさなど、全身にさまざまな症状が現れます。

肩甲骨開きストレッチ



両手を組んで前に伸ばし、おへそをのぞくように背中を丸め、背中（肩甲骨）を気持ちよく広げます。この動きを3～5回繰り返します。



胸開きストレッチ

椅子に浅く座り、体の後ろで両手を組む。腕を後ろに引きながら左右の肩甲骨を近づけるような感じで胸をおおきくそらします。この動きを3～5回繰り返します。

* きつい場合は、回数を減らしてもOKです。ゆっくり息を吸って吐く自然呼吸で行いましょう。痛みが増す場合は、実施しないでください。