

# 包括だより

発行所

泉大津市地域包括支援センター

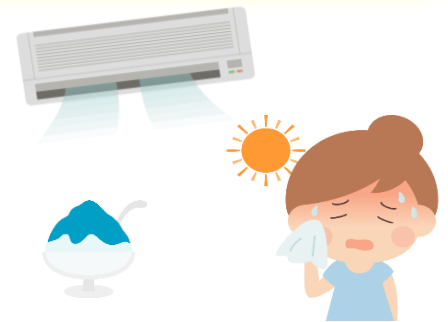
(泉大津市社会福祉協議会)

TEL 0725-21-0294

秋は夏の間には消耗した気を補い、冬に備えて体力を養う、体を調整する季節です。しかし、「何となくだるい」「疲れが取れない」「食欲があまりない」等、暑い夏を乗り切った頃から、こんな症状が出てきたらそれは『秋バテ』かもしれません。毎日の食生活や生活習慣を見直し早めに対策をとって、気持ちの良い秋を過ごしたいですね。

## 秋バテの原因

- |      |     |              |
|------|-----|--------------|
| クーラー | ・・・ | 真夏と同じ温度設定    |
| ストレス | ・・・ | 暑くてイライラ 睡眠不足 |
| 食べ物  | ・・・ | 冷たい物の摂りすぎ    |
| 冷え   | ・・・ | 朝夕の気温の変化     |



## 秋バテの主な症状

- |                                   |                                 |                                    |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体がだるい    | <input type="checkbox"/> 疲れやすい  | <input type="checkbox"/> 食欲がない     |
| <input type="checkbox"/> 眠れない     | <input type="checkbox"/> 無気力    | <input type="checkbox"/> 顔がくすむ     |
| <input type="checkbox"/> 胸やけや胃もたれ | <input type="checkbox"/> 肩こりや頭痛 | <input type="checkbox"/> めまい、たちくらみ |

★ 3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり！！

## 秋バテ予防と対策

### 【食事】

- ① 1日3食できるだけ同じ時間帯に食事をする
- ② ゆっくり噛んで食べる
- ③ 体を温める食べ物〔生姜・ニラ・ネギ・とうがらし〕  
ビタミン、ミネラルが豊富な食べ物〔かぼちゃ・なし  
さつまいも・さんま・さけ等〕を積極的に摂取する
- ④ 朝、コップ1杯の白湯を飲む



### 【生活リズム】

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5℃以内になるようにする
- ② 朝夕の涼しい時間帯に軽い運動をする
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ④ 朝一番に日光浴をする



# 泉大津市地域ささえあい フォーラム 2022

いずれも…

参加費：無料

対 象：市内在住・在勤の方

申 込：☎21-0294 📠21-8294



## vol.1

ラジオ体操立ち上げについて

『ラジオでつながる  
街づくり』

9月13日(火) 10時～  
総合福祉センター3階  
第1会議室

## vol.2

防災×ラジオ体操 = 日常の備え!?

『地域コミュニティと防災の日常化』

講師：金原美穂氏

泉大津みんなの楽校代表

10月28日(金) 13時30分～  
総合福祉センター3階第1会議室

## vol.3

地域の見守り男性の視点から

『男性だからできること  
男性だからできたこと』 仮

令和4年晩秋～初冬予定  
会場調整中

第3回に話し手としてご参加  
頂ける方を募集しています。  
詳しくは地域包括支援センター  
【電話21-0294】まで  
お問合せください!



新型コロナウイルス感染症の拡大のため、シリーズ掲載していた90歳を超えていきいきと生活しておられる方をご紹介する「元気の秘訣」の取材は中止しました。次回をお楽しみに!