

季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。特に高齢者の方は体温を調整する機能が低下してきているので季節の変わり目は体調の変化に注意が必要です。この時期の体調管理で気をつけたいポイントについてご紹介します。

～秋バテの原因とは？～

夏の生活習慣や気温差によって自律神経が乱れてしまうことが原因です。冷たい飲み物や食べ物を多くとっていると、内臓を冷やし自律神経が乱れる原因になると言われています。また、気温差が大きいと自律神経のバランスが乱れます。自律神経のバランスが乱れると、食欲不振や倦怠感などの不調が現れます。自律神経のバランスを整えること、体が冷えないようにすることが季節の変わり目の体調管理に大切なポイントです。

【栄養バランスの整った食事】

・きのこ類



腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。しめじには食物繊維が豊富で、ビタミンDも含まれています。まいたけはビタミンやミネラルに加えて、免疫力を高めるβグルカンが豊富に含まれています。

・さんま



不飽和脂肪酸の一種DHAやEPAが豊富に含まれており、血液をサラサラにする効果があります。さらに、動脈硬化の予防や中性脂肪を下げる効果も期待できます。また、ビタミンB12も多く含まれており、貧血予防にも効果的です。



【ゆっくりと入浴】

シャワーで済ませずに38度程度のぬるめのお風呂にゆっくりと浸かりましょう。体を温めるとともにリラックス効果もあり、体を睡眠モードに切り替える効果があります。

【適度な運動で血流アップ】

適度な運動は自律神経のバランスを調える効果も期待できます。1日20～30分程度の有酸素運動を続けると効果的です。

ここで自宅で簡単にできる健康体操をご紹介します。お手元のスマートフォンやタブレット端末でQRコードを読み取り、取り組んでみて下さい。



南寿園居宅介護支援事業所には経験豊富な介護支援専門員(ケアマネジャー)が在籍しています。日常の困り事、介護保険についてのご相談などあればお気軽にご連絡下さい♪
また、当お便りのご意見も募集しています。取り上げて欲しいテーマや感想など、どんな内容でもOKです。たくさんのご意見お待ちしております♪

次回は1月発行予定です☆



南寿園居宅介護支援事業所/南寿園在宅介護支援センター
住所：〒010-1406 秋田市上北手搦田字後谷地108-3
電話：018-829-0991
FAX：018-829-2223



ホームページもあるよ!



