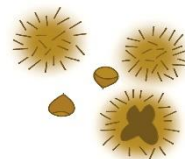


そよ風荘だより

2022年9月382号

朝晩少しずつ涼しく感じる時もありますが、まだまだ暑さが残っておりますので、水分補給をしっかりと取り体調管理にお気を付け下さい。管理栄養士による「秋バテになっていませんか？」のお話と8月のフロアのご様子をご紹介します。



秋バテになっていませんか！？

夏が終わり残暑はあるものの、過ごしやすい日が増えてきているのに、体力低下や食欲不振、疲れやだるさなどの不調を感じることはありませんか？
もしかしたらそれは「秋バテ」かもしれません

秋バテとは？その原因は？

秋バテとは…季節が変わっても夏バテに似たような症状が出ることを「秋バテ」と言います。

原因 …夏の間の生活習慣や、気候の変化に体の調整が付いていけず体の不調を起こしてしまいます。



簡単！秋バテチェック方法！

- 冷たい飲み物ばかり飲んでた
- 夏は素足でいることが多かった
- 胃腸が弱いほうだ
- そうめんや菓子パンなど、簡単な食事ですませていた
- 日光浴をする機会は、全くなかった



個人差はありますが、当てはまる項目が多いと秋バテになるリスクが高いと言われています。また、運動していない人は体温調節のためエネルギーを作り出す体力がないので、秋バテになりやすいとも言われます。

秋バテ対策の基本は食生活から！！

「1日3食・規則正しく・バランス良く」が食の基本です。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためにも、冷たいものはなるべく控え、温かいものをとるようにしましょう。トマトや胡瓜と言った、夏野菜は体を冷やすと言われてるので、**体をあたためる秋の旬野菜**をとりいれましょう。

ニンジンやレンコンといった根菜などの食材を選ぶとよいでしょう。

また、胃腸に負担をかけないため、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。

おすすめ秋野菜

にんじん…β-カロテンは体内でビタミンAに変換される栄養素で、目を乾燥から守ります。

生姜…血行を促進する働きがあります。また、殺菌作用や抗酸化作用なども含まれており、体の免疫機能を活性化する効果もあります。

キノコ…食物繊維が豊富で、骨を作る助けになるビタミンDも含まれています。

さつまいも…いも類の中で、ビタミンC含有量がトップの食材です。カリウムも多く含まれており、体内の塩分バランスを調整するので、高血圧予防にも効果があります。またビタミンCは風邪を予防の効果もあります。



秋野菜を食べて、体の調子を整えましょう（・u・） /

参考文献：シニアの安心相談室、給食広場等…より
管理栄養士 大住 菜穂

3F入所フロア

8月17日（水）にお誕生日会と納涼祭を開催しました。利用者様と一緒に盆踊りを踊ったり射的や千本引き、お好み焼き&焼きそばひっくり返しゲーム等、色々な催し物に積極的に参加して下さいました。南風会キャラクターふうた君もお祭りモードで御神輿となって登場し「わっしょい」の掛け声と共に引っ張って下さいました。

おやつにはフルーツポンチにラムネを入れ吹き上がる演出に歓声があがり、明石焼きと一緒に召し上がって頂きました。1年に一度の納涼祭を今年も楽しんで頂きました。（神橋）



4F入所フロア

8月18日（木）にお誕生日会と納涼祭を行いました。薄暗くしたフロアでちょうちんの灯りがついた御神輿を「わっしょい」の掛け声で、利用者様と一緒に引っ張り納涼祭が始まりました。その灯りを見た利用者様から歓声があがりました。催し物では金魚すくい、射的を楽しんで頂きました。縁日のおやつは、綿菓子、たこ焼き、フルーツパフェ、オレンジジュースを提供させて頂きました。サプライズでは職員が「おかめ」と「ひょっとこ」に扮して「どじょうすくい」を披露し、利用者様からは笑いが絶えませんでした。最後に炭坑節を踊り「ありがとう。楽しかったわ」と言って下さり大変うれしく思いました。（森田）



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001

奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1

TEL0747-52-2781

