

北信西地域包括支援センター便り

令和6年9月



9月に入っても暑い日が続いています。

「食欲がない」「身体がだるい」などの不調を感じている方は多いのではないのでしょうか？9月になっても夏バテのような不調を「秋バテ」と言います。今回は秋バテについて考えてみましょう。

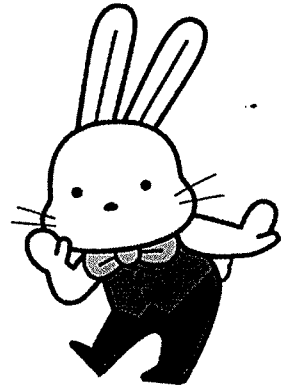
秋バテとは？

①寒暖差による自律神経の乱れ

夏の暑さが少し和らぐと、それまでの疲れがドッと出てしまうことがあります。特に季節の変わり目は日々の気温差や気圧の変化が大きくなります。そのため、身体がうまく順応できないと自律神経の乱れがちになります。また、夏の疲れが蓄積していると、体調調節や血液循環・代償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表れます。

②身体の冷え

夏の間で冷たい食べ物、飲み物を摂りすぎると、「内臓の冷え」が起こります。内臓が冷えた状態だと、秋になっても下痢、便秘、食欲不振など、消化器系の症状が出やすくなります。また、朝晩が涼しくなってきたにもかかわらず、薄着のまま過ごすことも原因の1つです。



秋バテの予防方法 ～夏の生活習慣で弱った身体を取り戻そう！～

●服装

秋は1日のうちで気温が大きく、脱ぎ着しやすいカーディガンなど羽織る物を持ち歩き、衣類の着脱で体温調整を心掛けましょう。

●入浴

身体が冷えると、秋バテしやすくなります。全身を温めるためにはお風呂が最適です。血行や代謝が良くなります。リラックスすると副交感神経が活発になり、疲れが取れやすくなり、良質な睡眠も得られます。

●睡眠

心身の疲労を回復させる働きがあります。特に午後10時～午前2時の間は成長ホルモンの分泌が活発になります。その時間は眠れるように時間を確保しましょう。

●運動

夏の期間は「熱中症になるといけないから」と運動を控えていた方も多いかもしれません。9月になって涼しい時間帯もありますので、時間や場所を選んで運動習慣を始めましょう。気温が高い日は無理をせず、室内でストレッチなど行っても良いでしょう。

●食事

朝食を抜かず、できるだけ毎日一定の時間に3食きちんと摂るようにしましょう。積極的に摂りたいのはタンパク質やビタミンBです。夏はタンパク質を消費しやすく不足しがちです。ビタミンBは栄養をエネルギーに変換して疲れにくくします。ビタミンBは豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれます。秋になっても残暑は続きます。水分補給はこまめに摂ってください。

9月はアルツハイマー月間です

～認知症について考えてみましょう～

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。

福島市では『認知症の人も周囲の人も安心して自分らしく暮らし続けることができるまち』を目指しています。

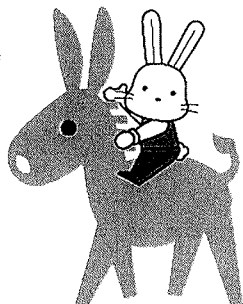
この機会に認知症について考えてみましょう！

北信西地域包括支援センターでは、認知症の方、その家族の方を支援する取り組みをおこなっています。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」を養成する講座です。

受講後には認知症サポーターの証としてオレンジリングをお渡ししています。



にんじんカフェ(認知症カフェ)

認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。北信西地域では『にんじんカフェ』(認人：認知症の人)と称し、認知症の学習や認知症予防体操、専門職による相談会などをおこなっています。



※そのほか、認知症の啓発や研修会の開催、5名以上の団体の方に向けて認知症を含めた出前講座も実施しています。

福島市北信西地域包括支援センター

住所 福島市本内字西河原 5-76

電話 024-552-5544 FAX 024-552-1780

