

# しずきだより

朝晩の冷え込みが強くなってきましたが、日中は秋らしくすっきりと晴れた過ごしやすい気候の日が多いですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。緊急事態宣言も解除され、少しずつではありますが、日常の生活に戻りつつありますね。引き続き外出後の手洗いうがいの徹底やマスク着用を心がけながら、お天気の良い日には色づき始めた木々を眺めにお散歩なども楽しい季節ですね。空気が乾燥し始める頃でもあります。インフルエンザなどの感染症への対策も始めておきましょう。

## 体の冷えに気を付けましょう

夏から秋に季節が変わり、朝晩と日中の寒暖差の大きいこの時季は体調を崩しやすくなります。身体に温度差が生じると自律神経が乱れるため、睡眠のリズムも乱され身体も疲れやすくなってしまいます。気温や気圧の変化に身体が追いつかず疲労感を感じやすくなります。この寒暖差疲労を予防するためにも身体を冷やさないよう注意しましょう。気候も良く、旬を迎える食材もたくさんあり、楽しみの多いこの季節、生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。



### ○身体を温める食材や飲み物を摂りましょう

食事の中で身体を温めると言われているショウガやカボチャ、大根といった根菜類を摂取したり、温かい紅茶やほうじ茶などを飲むのもおすすめです。



### ○日の光を浴びましょう

日照時間が短くなると、セロトニンとメラトニンという体内時計を整えるために大切な物質が減少し、日中眠気を感じやすくなり、睡眠のリズムを崩すことになってしまいます。できるだけ昼間は部屋のカーテンを開け、お天気の良い日には少し外へ出てみるなど日光を浴びるようにしましょう。



### ○筋肉量が多い部分を温めましょう

体内で筋肉量の多い、おなか、二の腕、太ももを温めることで、効率的に身体を温めることができます。身体を温めることで冷えからくる体調不良を予防、改善することに繋がります。外出時や空調の効いた所へ行く際には上着などで調節したり、カイロや湯たんぽ、腹巻なども上手に利用して身体を冷やさないようにしましょう。



### ○適度な運動をしましょう

起床時に布団の上で足首を回してみたり、深い呼吸をしながら膝を立てゆっくり左右に倒したり、膝を抱え込むなどの簡単なストレッチをしてから起き上がると身体が温まり、目覚めもよくなります。



## 富士市郷土料理『おけんちゃん』

今回はしずき本社のある富士市の郷土料理「おけんちゃん」をご紹介します。この料理は農作業の忙しい時期に大きな鍋いっぱい大根や里芋などの野菜と豆腐を煮込んで作り置きしていたのが始まりです。この時季旬を迎える食材を使って、身体も温まるおけんちゃんをぜひお試しください！

### 【材料】4人分

- ・だし汁・・・300g
- ・鶏もも肉・・・80g
- ・こんにゃく・・・100g
- ・大根、ごぼう、にんじん、  
里芋などお好きな根菜
- ・木綿豆腐・・・150g
- ・油揚げ・・・1枚
- ・砂糖・・・10g
- ・醤油・・・大さじ1・1/2

### 【作り方】

- 1 こんにゃくは食べやすい大きさに切り、ゆでこぼし、お好みの根菜も食べやすい大きさに切っておきます。
- 2 油揚げは、油抜きをし、食べやすい大きさに切り、豆腐もさいの目に切っておきます。
- 3 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら鶏肉を入れこんにゃく、根菜、調味料の順に入れる。灰汁はこまめに取りましょう。
- 4 具材に火が通ったら油揚げ、豆腐を加えて完成です。お好みで葉ねぎや七味などを散らすのもおすすめです。



便利なトイレに流せるタイプのおしりふき  
ライフリー

トイレに流せるおしりふき **330円（税込）**

入浴が難しい際や、避難持出袋の常備品に・・・  
ライフリーさらさらからだふき 超大判

**460円（税込）**



## ～ 初冠雪訂正 ～

今年の初冠雪は9月7日に発表されていましたが、取り消しとなり9月26日に改めて発表となりました。とても珍しい出来事でしたが、これは9月20日の気温が原因でした。富士山の初冠雪とは、山頂付近の1日の平均気温が1年で最も高くなったという日の後に、雪が積もった場合に発表されます。当初、今年の最も山頂の平均気温が高い日と考えられていた日が8月4日の9.2℃でその後9月7日に雪が積もったため、初冠雪が発表されていました。しかし、9月20日に10.3℃が記録され、条件が合わなくなったために9月7日は取り消しとなり、26日に改めての発表となりました。記録に残っている2009年以降で富士山の初冠雪を見直したのは初めてでした。今年もまた富士山が雪化粧姿を見られる季節になりました。お天気の良い日には外へ出て富士山を眺めてみるのもいいですね。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊

しずき

〒416-0907

富士市中島 480-1


TEL0545-65-9191

FAX0545-65-9190

編集 福田麻美

 twitter: kalgo\_shizuki



 Instagram: 朝霧高原デイサービス

