介護の応援隊　介護ショップしずき　No.236　令和　7年10月17日発行

しずきだより

朝晩の冷え込みは強くなってきましたが、日中は過ごしやすい陽気の日が増えてまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏も記録的な暑さが続き、なかなか秋の気配を感じられませんでしたね。10月に入り晴天でカラッとした過ごしやすい日が増え、ようやく秋の訪れを感じられるようになりました。お天気の良い日には外へ出て色づき始めた木々を眺めながらお散歩するのもいいですね。秋はあっという間に過ぎ、また寒い冬がやってきます。短い秋を楽しみましょう。

秋バテにご注意を！

暑かった夏の疲れが身体に残る中、朝晩と日中の気温差が大きく気圧の変化も大きいこの時季は自律神経が乱れ、体調不良を感じることがあります。これが「秋バテ」です。

【秋バテの主な症状】

・疲れやすい、だるい・食欲がない・ボーっとする・肩こりや頭痛

放っておくと免疫力が低下し、風邪などの体調不良につながる場合もあるので対策を行い、元気に短い秋を楽しみましょう。

秋バテ対策のポイント

豚肉・鶏肉・マグロ・カツオ・卵など

大豆製品・卵など

食事からカラダを元気に

〇ビタミンＢ群・・・疲労回復や神経の働きを助ける栄養素です

〇タンパク質、鉄分・・・体の修復や酸素運搬に欠かせない栄養素です

〇水分補給は常温又は暖かいものを・・・夏の間は暑くて冷たい飲み物を摂取しがちだったかもしれません。冷たい飲み物は胃腸を冷やし、身体へ負担をかけています。暖かい飲み物で身体を労わりましょう。

規則正しい生活と軽めの運動を

〇起きる時間、寝る時間を整えましょう・・・体内時計を整えることで気分の安定が期待されます

〇軽いストレッチやお散歩を取り入れましょう・・・お家の中でもできる簡単なストレッチや、過ごしやすい陽気の日には外へ出て適度に太陽光を浴びると心と身体のバランスを保つために必要なセロトニンの分泌が促されます。

睡眠の質を高めましょう

〇寝る前のスマホは控えましょう・・・寝る前にスマホの光を浴びると覚醒してしまい眠りの質が下がります。就寝前は読書や落ち着いた音楽などを楽しむのもおすすめです。

毎日の栄養補給に・・・

和風だし香る

茶碗蒸し

卵のやさしい舌ざわりで、６種の味わいが楽しめます
そのままでも、湯せんで温めても食べられます
食べ切りサイズの１個８０ｇ
１個あたり 100kcal　タンパク質 5.0ｇ

各 170 円（税込）

かつお風味・ほたて風味・かに風味
ゆず風味・とり風味・まつたけ風味

～朝霧高原デイサービス活動報告～

今月は朝霧高原デイサービスで秋の行事が目白押しでした！

秋のお彼岸にあわせて利用者様とおはぎ作りを行いました。
昔話に花を咲かせながら慣れた手つきで美味しそうなおはぎを作り、おやつの時間にいただきました。

今年も日頃の感謝の意味も込めて敬老会を行いました。職員と利用者の皆様でゲームを行い、ささやかな記念品を贈らせていただきました。笑顔溢れる楽しい会となりました。

地元の小中学校の運動会に招待していただき、職員、当日利用の皆様と見学に行ってきました。子供たちの元気な姿にパワーをもらいとても楽しい時間を過ごすことができました。

～立冬～

立冬（りっとう）は二十四節気の一つで暦の上で冬のはじまりを表します。今年は１１月７日です。朝晩の冷え込みが強くなり、木枯らしが吹く頃とされています。日中はまだ汗ばむような日もありますが、朝晩は寒いと感じる日も増えており、冬の足音が聞こえてきています。ようやく暑い夏が終わり秋がやってきたと思っていましたが、あっという間に寒い冬がやってきますね。衣替えや暖房器具の確認など冬の準備もはじめておきましょう。

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
TEL 0545-65-9191
FAX 0545-65-9190
編集　福田麻美
@KAIGO_SHIZUKI　@SHIZUKI.DAY　@ASAGIRIKOUGENDAY
(旧 twitter)X:kaigo_shizuki　Instagram:朝霧高原デイサービス　TikTok:有限会社しずき