

坂ノ市地域包括支援センターだより

令和4年度秋号 発行：坂ノ市地域包括支援センター

ようやく爽やかで過ごしやすい秋となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今年は梅雨明けも早く、暑い夏でした。夏の間熱中症対策として、冷たい飲み物ばかり飲んだりしませんでしたか？



「秋バテ」という言葉をご存じでしょうか？夏に体力低下や食欲不振になり、疲れやだるさなどの不調が現れることを「夏バテ」と言いますが、秋になり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。

夏の間、冷たい飲み物の多量摂取で消化不良や食欲不振が続いたり、汗で失われたビタミンやミネラルを補えないと、栄養素の欠乏や偏りから引き起こすと言われていています。

必要な栄養素をしっかり摂取し、日々の食生活を見直していかなければ体調不良は長引くかもしれません。



これって秋バテかも??

疲れやすい

無気力

食欲がない

顔色がくすんで見える

胸やけや胃もたれがする

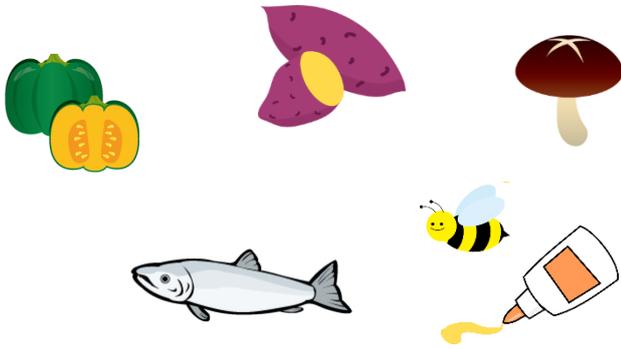
なかなか眠れない

肩こりや頭痛がする

めまいや立ちくらみがする

舌に白いコケのようなものが付く

☆秋バテ予防と対策 食事面や生活リズムを見直しましょう☆



☆おすすめ食材☆

かぼちゃ
さつまいも
シイタケ
鮭
豆乳
ぎんなん
山芋
はちみつ

〈食事編〉

- ① 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る。
- ② ゆっくり噛んで食べる。
- ③ 身体を温める食べ物、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する。
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む。



〈生活リズム編〉

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差を5度以内にする。
- ② 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動をする。
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ④ 朝一番に日光浴をする。



☆秋バテ予防や健康的に過ごせるよう、一緒に運動をしましょう☆

〈丹生元気クラブ〉 **開催中!**

大分市民健康づくり運動指導者の運動教室です。ストレッチや脳トレ等、緩やかな運動を行います。

場所：丹生校区公民館

日時：第1・第3木曜日

13時30分～15時

費用：無料

対象者：運動したい方（年齢・地域は問いません）

※会場にて受付をお願いします。

〈坂ノ市元気クラブ〉

理学療法士や健康運動指導士が指導します。楽しみながらできる軽めの運動です。

場所：坂ノ市公民館

日時 12月（調整中）

10時～12時

費用：無料

対象者：65歳以上の運動したい方（地域は問いません）

※事前申し込み必要

日程決まり次第、案内・募集開始します。

〈小佐井元気クラブ〉

理学療法士が筋力や体力をつけるための講話や運動を指導します。

場所：小佐井校区公民館

日時 3月（調整中）

10時～12時

費用：無料

対象者：65歳以上の運動したい方（地域は問いません）

※事前申し込み必要

日程決まり次第、案内・募集開始します。

*動きやすい服装で水分やマスクをご準備下さい。

*新型コロナウイルス感染状況等で教室の開催が延期、もしくは中止になる可能性があります。

お問い合わせは、坂ノ市地域包括支援センターまで。☎097-592-6686

大分市主催のパワーアップ教室の申し込み受付も行っていきます。