



南大分ほろかったより

令和7年秋号 (vol.11)



こんにちは。南大分地域包括支援センターです。

少しずつ秋の風が心地よく感じられるようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

朝夕の寒暖差が大きくなるこの時期は「秋バテ」に注意が必要です。

また今号では「もしもカード」についてもご紹介しています。いざという時に備え、大切な情報を記しておくことは心強い備えとなります。この機会にぜひご家族や身近な方と話あってみて頂ければと思います。今後とも南大分地域包括支援センターをよろしくお願いいたします。

夏バテだけじゃない！秋バテに気を付けましょう！

そもそも秋バテって...？

秋バテとは、気温が探し始める時期に多く見られ、倦怠感・食欲不振・熱っぽい・寝不足などの症状が現れることがあります。「自律神経の乱れ」によって生じるものと言われています。秋に自律神経の乱れが起こる原因とは...？

①朝晩や日中の気温差

暑い夏から一変して、朝晩と日中の気温差が大きくなります。過ごしやすさもありますが、この気温さに適応するために自律神経の負担が大きくなり、自律神経の乱れにつながると言われています。

②夏の時期の疲労の蓄積

自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」があります。夏場の高温環境では「交感神経」が働きますが、最近の猛暑続きの影響により、「交感神経」が長期間頑張りすぎてしまいます。この「交感神経」の頑張りが蓄積し、夏から秋にかけて自律神経の乱れが生じやすいと言われています。

③気圧の変化

秋は台風の発生や秋雨前線、移動性高気圧の関係により、気圧の変化が大きく現れます。気圧の変動により、自律神経が乱れやすく、体調不良の原因にもなります。

秋バテを防ぐためには？ ➡ 以下の5つのポイントを押さえ自律神経を整える！

①睡眠の質の向上

就寝の1～2時間前に38℃～40℃のぬるめのお湯に10～15分、首まで浸かる。

②栄養バランスのよい食事や身体を温める食材を摂取する

タンパク質（肉類や牛乳、チーズ、魚等）やビタミンB1（卵、豆腐、玄米等）を積極的に摂取する。

③規則正しい生活

④ストレスを溜め込まないこと 自分を労わる行動をとる

⑤適度な運動 ウォーキングなどの有酸素運動30分や、スクワットなど。

「もしもカード」をご存じですか？

もしもカードを 持ち歩きましょう！

もしもカードとは？

高齢者等が「もしも」に備えて、自分のことや自分をよく知る人を相手に伝えることができ、緊急時に情報共有ができるカードです。
大分市と大分市連合医師会が作成しました。
ぜひご利用ください。

「もしもカード」を持ち歩くと安心です

日頃

「もしも」に備えて、自分のことをよく知る人の連絡先を記入し、財布やお薬手帳など、いつも持ち歩くものと一緒に保管します。



緊急時

救急隊などが、「もしも」の時には記載の連絡先に電話をします。医療情報（処方薬・既往歴など）や生活の状況が分かり、スムーズな救急搬送・治療につながります。



外出先や突然体調が悪くなった時

スムーズな救急搬送・治療につながります。



道に迷ったり、名前や連絡先が言えない時

家族などへすぐ連絡ができます。



1年に1回は、情報を見直しましょう！

もしもカード 大分市 / 大分市連合医師会		一番に連絡してほしい人は_____です。
記入日：_____年 _____月 _____日	連絡先 _____	ミシン目を切り取り よく持ち歩く財布等に 入れておきましょう。
氏名 _____	かかりつけ医療機関 _____	
生年月日 _____年 _____月 _____日	連絡先 _____	
住 所 _____	担当ケアマネジャー _____	
	事業所名 _____	
	連絡先 _____	

もしもカードに関する相談窓口

高齢者等が緊急時「もしも」に備えて、自分のことや自分をよく知る人を相手に伝えることができるカードです。
もしもカードに関することは、以下にお問合せください。

大分市連合医師会 在宅医療部 大分市在宅医療・介護連携支援センター

医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、医療と介護を結びつけるため、在宅医療・介護に関する相談や啓発、医療・介護関係者の研修・検討会、ネットワークづくりなどを行っています。

TEL：097-529-7851
月～金曜日 9:00～17:00（祝日・お盆・年末年始を除く）

高齢者の相談窓口

地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口として、中学校区を基本として23ヶ所設置されています。「介護」「福祉」「保健」「医療」など、さまざまな面から地域で暮らし高齢者を支援いたします。
詳しくは、大分市長寿福祉課までお問い合わせください。

TEL：097-537-5746
月～金曜日 8:30～17:15（祝日・休日および12月29日から1月3日を除く）

↓真ん中から折って、保管してください。

1年に1回は 情報を更新しましょう。	【記入の仕方】	もしもの時の 緊急時 情報共有 カード
①一番に連絡してほしい人 家族や親族、友人等で、緊急時の対応が可能な人を記入しましょう。記入していることを伝えておきましょう。	②かかりつけ医療機関 定期的に診察している医療機関を記入しましょう。 病気やお薬のことをよく知っている医療機関が望ましいです。	中巻に私の情報が記載されていますので、ご確認ください。
③担当ケアマネジャー 介護保険サービスを利用中の人は、生活の様子を知っている担当ケアマネジャーの名前を記入しましょう。		

もしもカードとは...？

大分市と大分市連合医師会が作成した、高齢者等が「もしも」に備えて、自分のことや自分をよく知る人を相手に伝えることができ、緊急時に情報共有ができるカードのことです。「もしも」の時に備えて、自分のことをよく知る人の連絡先を記入し、お財布やお薬手帳など、いつも持ち歩くものと一緒に保管します。

「もしも」の例えば...緊急時や外出先や突然体調が悪くなった時など。もしもカードに記載の緊急連絡先や医療情報（処方薬や既往歴）などがわかり、スムーズな救急搬送・治療に繋がります。また、道に迷ったり名前や連絡先が言えない時にもご家族へすぐに連絡ができます。

※1年に1回は情報を見直すことを推奨されています。

配布場所：大分市役所長寿福祉課窓口、大分市内の医療機関（一部機関を除く）、
大分市役所のHPからもダウンロードできます。

発行者：南大分地域包括支援センター

住所：大分市羽屋4丁目1番68号

キクチテナントビル103号

電話：573-6688 FAX：573-6747

《開所時間》 月～土 8:30～17:00

《休み》 日曜日、年末年始（12/30～1/3）

