

坂ノ市地域包括支援センターだより



発行：坂ノ市地域包括支援センター

令和7年秋号

10月に入り暑さも収まり、朝晩は涼しくなり秋の気配を感じるようになりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。皆様もご自愛ください。

～地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です～

地域で暮らす高齢者の皆さまが、いつまでも健やかに、住み慣れた地域で生活し続けることができるように、「介護」「福祉」「保健」「医療」など総合的に支援していきます。お気軽にご相談ください。



秋バテにご注意を～「秋バテ」という言葉はご存じですか？～



夏の暑さに慣れていた体が、秋の涼しさに適応しようと急に頑張ってしまうことから、自律神経が乱れてしまい「秋バテ」が起こります。自律神経の乱れは、「体の疲れが取れない。」

「なんだか頭が重たい感じがする。」などの症状を引き起こします。

この「秋バテ」対策としてどのようなことができるでしょうか？

1. 体を十分に休め、睡眠を取る

十分な睡眠の質を確保するためには、就寝する1～2時間前に38～40度の湯船に15分程度入ることがお勧めです。入浴することで日中優位だった交感神経の緊張が緩み、逆にリラックスするための副交感神経が優位になり、入眠しやすくなります。

2. 秋バテを和らげる栄養素

■たんぱく質

筋力の維持や体力の回復に重要です。

■ビタミンB1

疲労物質を分解するビタミンです。

豚肉、卵、大豆、ほうれん草に含まれます。

■ビタミンC

ストレスを軽減し、免疫力を高める働きあり。

キウイ、カラーピーマン、ブロッコリーなど野菜、果物に多く含まれます。



熱いお風呂は控えましょう！

40度以上のお湯に入ると、まず交感神経が刺激され、末梢血管が縮まることで血圧が上がります。元々高血圧がある人は50mmHgも血圧が上昇するそうです。その後は血圧が下がったり上がったりして体に負担をかけます。熱いお湯に浸かるのは控えましょう。



小佐井元気クラブ開催しました！

9月29日（月）に小佐井公民館にて小佐井元気クラブを開催しました。糖尿病、運動療法についての講話と体操指導をリハフィットネス大分の理学療法士の方から行って頂きました。当日は19人の地域住民の方にご参加いただきました。ありがとうございました。



久土ふれあいサロンで講話を行いました！



9月に久土公民館にて認知症予防をテーマに講話をさせて頂きました。「加齢に伴う物忘れ」と「認知症による物忘れ」との違いをクイズ形式にて、皆様に聞いて頂きました。予防するための生活習慣と、認知症は早期の受診、治療も特に重要です。身の回りで心配な方がいる場合は、関係機関に相談をしましょう。

○大分市パワーアップ教室のご案内

最近「体力が落ちてきた」「足腰が弱り転ぶようになった」等、お困りではありませんか？

パワーアップ教室は、運動・栄養・口腔の専門職が行う短期集中型の教室です。

教室で運動する習慣をつけ、元気に生活していきましょう！

対象者：坂ノ市地区にお住まいの65歳以上の方で、「基本チェックリスト」に該当する方
介護保険で要支援1・2の認定を受けている方（通所サービスを利用していない方）

開催日時：毎週木曜日 9時30分～11時30分（原則3ヶ月間のみです）

場所：佐賀関公民館（ご自宅へ送迎があります）

料金：500円/月

お問い合わせは、坂ノ市地域包括支援センター Tel 592-6686 まで

