



# 鳴門市人権福祉センター だより

2024年 September No. 128

9月(長月)号

初秋とはいえ、まだまだ残暑が厳しく、本格的な秋の訪れが待たれる毎日ですが、皆様はどのようにお過ごしでしょうか。

9月は実り豊かな季節で、秋の味覚や涼しくなってきた気候を楽しむ時期ですね。また運動会や文化を楽しむイベントや十五夜、敬老の日、お彼岸などさまざまな行事があります。

夏に体を冷やし過ぎて体調不良や食欲不振が起こる「秋バテ」の対策をしっかりとって、元気にこの時期を過ごしていきましょう。



## 人権福祉センター事業



### 【デイサービス事業分】

|             |                  |         |
|-------------|------------------|---------|
| ○ヨガ教室       | 9月 2日(月) 10:00～  | 1階老人ルーム |
| ○健康体操教室     | 9月 9日(月) 10:00～  | 1階老人ルーム |
| ○高齢者運転能力教室  | 9月 11日(水) 10:00～ | 1階老人ルーム |
| ○介護予防教室(作業) | 9月 20日(金) 10:00～ | 1階老人ルーム |
| ○いきいき運動教室   | 9月 24日(火) 10:00～ | 1階老人ルーム |

### 【隣保館基本事業分】

|         |                         |         |
|---------|-------------------------|---------|
| ○職業相談   | 9月 4日(水) 13:30～14:30    | 1階応接室   |
| ○移動図書館車 | 9月は休止                   |         |
| ○識字学級   | 毎週木曜日 10:00～            | 1階老人ルーム |
| ○手芸教室   | 9月 11日(水)・25日(水) 13:30～ | 1階老人ルーム |

人権福祉センター

鳴門市大麻町三俣字前野18番地

TEL(088)689-2090

FAX(088)689-2091

MAIL(jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp)

人権福祉センターだよりは、二次元コードで読み取ることもできます。



# 秋バテについて～対策・改善策～



## ○秋バテとは

秋は日々の気温が安定せず、1日の中でも朝夕で大きく差が出てしまう時期です。「秋バテ」はこの寒暖差や季節の変わり目に起こる免疫力の低下などが原因で、自律神経が変調を起こし、様々な症状を起こすことを言います。秋バテの主な症状は、体のだるさや倦怠感、食欲不振、集中力の低下、イライラ感などです。

## ○秋バテの対策・改善策



### ①体を冷やし過ぎないこと

- 入浴はぬるま湯にゆっくりとつかり体を中から温めましょう。湯船につかることが大切です。
  - 食事は「1日3回」、「規則正しく」、「バランス良く」、常温や温かいものや体を温める食材を取り入れて、体を冷やさないようにしましょう。
- 疲労回復にはビタミンB1、ミネラル、タンパク質が含まれる食材が効果的です。
- 適度な運動をすることで、発汗機能を高めることができ、身体の血行をよくすることができます。
- 無理のない範囲でウォーキングやストレッチなど軽い運動を続けましょう。

### ②秋に旬を迎える食材を摂る

秋の食材には夏の疲れをリセットし、腸内環境と整え、体を温める効果があります。「さつまいも」や「きのこ」は食物繊維が豊富であり、体をあたためる効果が期待できます。「さんま」「サバ」「カツオ」はタンパク質やビタミンB群が含まれ、疲労回復に効果的です。



### ③睡眠を十分にとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、症状を悪化させます。快眠が得られるように、適度な運動や就寝前の入浴で、眠気を感じた時に寝るようにしましょう。

