



◆高齢者の秋バテには要注意

秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋までつづくことです。自律神経が乱れる主な原因は、猛暑がつづくなかで冷たいものを多く摂取したり、冷房に長時間あたりすぎたことによって、内臓や体が冷えることと考えられています。夏バテの症状や原因と大きな違いはありませんが、夏が終わり秋口にもこのような症状が起きる、継続していることを「秋バテ」と呼ばれています。夏場に冷房を嫌う高齢者は依然として多く、炎天下の中、長時間の外出や庭仕事などによって自然と体に負担がかかり、日々の生活の中で知らずにバテてしまうことがあります。

今年全国各地で猛暑に見舞われたこともあり、熱中症対策に注力していた人も多かったことと思います。その反面、快適な生活環境に慣れてしまった反動で、予想外の体調不良を引きずってしまう高齢者が増えることも予想されます。秋バテは命にかかわるような重大な症状が出ないことから、家族としてはつい油断してしまいがちになります。顔色が悪かったり体調不良を訴えたりするようでしたらできることから予防に努める必要があります。

●秋場での予防と対策

それではどのように秋バテを解消していけばよいのでしょうか。まずは生活習慣を見直し、徐々に夏型の生活からシフトしていくことが求められます。

●食事

食欲不振になってしまうと、食事を抜いたり簡単なもので済ませたりしがちですが、必ず1日3食をできるだけ決まった時間に摂りましょう。また、栄養バランスが取れた食事がベストです。

●室温調節

秋になってもしばらくは、まだまだエアコンに頼らなくてはいけない日々が続きます。しかし、徐々にエアコン離れをするように心がけましょう。またエアコンの冷風が体に直に当たらないよう風向きを調節してください。

●入浴

入浴には血行を促し、冷房で硬直した筋肉を和らげる効果があります。さらには体内に溜まった老廃物を排出させようという動きが活発になります。

●運動

早朝や日が沈みかけた夕刻時などを利用し、わずかな時間でもウォーキングなどの有酸素運動で体を動かす習慣をつけましょう。

●睡眠

きちんと体調を整えるためにも睡眠も重要です。暑さで眠りにつけない場合、冷房器具を使うことは有効ですが、エアコンは冷えの原因になることから低めの温度に設定しタイマーをかけるようにしましょう。寒暖差が激しくなりますので、必ず腹部を中心にブラケットをかけるようにしてください。

秋は冬への準備期間。入念な体調管理で冬を乗り切りましょう

9月が過ぎれば全国的に気温が落ち込んでいきますが、今度は季節の変わり目の急激な気温の変動によって体調を崩すことも考えられます。夏から秋へ、そして秋から冬へ。本格的に冷え込む前に秋バテを解消しておきたいところです。



【回答】穴埋め漢字・①銀 ②認 ③気 ④星 ⑤議 クロスワード・モウショビ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーション東青

TEL017-736-1560

〒030-0921 青森市原別三丁目 4-12-105 号

FAX017-736-1580

第 166 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

水 ↓
白 → □ → 杏
↓
貨

④

衛 ↓
火 → □ → 座
↓
形

②

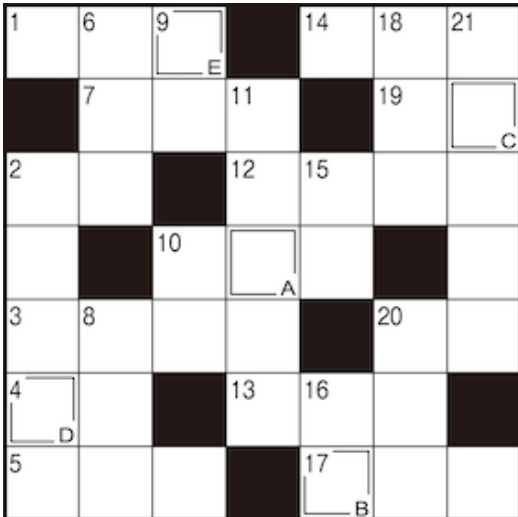
確 ↓
公 → □ → 識
↓
証

③

色 ↓
陰 → □ → 質
↓
庄

⑤

会 ↓
協 → □ → 案
↓
員



■クロスワードパズル

★タテのカギ

2. 香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
6. ～は人のためならず
8. 釣り～と一緒に海に出掛けた
9. 宣伝などを書いて通行人に配ります
10. 上（かみ）の反対語
11. 京都の夏の代表的な行事、～の送り火
15. 原稿用紙につづることも
16. 10円硬貨に最も多く含まれる金属
18. イスラム教の礼拝堂のこと
20. 人の助けを借りずに～で切り抜けた
21. ～を引かれる思いでいとまを告げた

★ヨコのカギ

1. 夏の夜空で打ち上げ～が開いた
2. 飲ん兵衛（べえ）が好きな物
3. ニッケイの樹皮から作られるスパイス
4. 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
5. 私は～も育ちも東京です
7. ツナ、シーザー、海藻といえば
10. 指先の腹側にある筋模様
12. 焼き肉のミノ、センマイといえばどこの部位？
13. 携帯電話を自分に向けてパシャッ！
14. 力士が土俵上で取るもの
17. 泳げない人が腰回りにはめます
19. 職人さんに握ってもらって食べることも
20. まったく派手ではありません



A B C D E