

平成 30 年 9 月 10 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
 電話番号 372-3811 (代表)

☆☆秋バテに注意！！☆☆



秋バテとは・・・

暑さが和らぎ、過ごしやすくなる秋ですが、夏の疲れの影響で体のだるさや疲労、食欲不振などの体の不調が出やすくなり、この状態を「秋バテ」と言います。

秋バテチェック 2つ以上で秋バテ危険信号！

<input type="checkbox"/> 身体がだるく、疲れやすい	<input type="checkbox"/> なかなか眠れない	<input type="checkbox"/> なんとなく食欲がない
<input type="checkbox"/> 胸やけや胃もたれがする	<input type="checkbox"/> 舌に白いコケがつく	<input type="checkbox"/> 頭痛やめまいがする
<input type="checkbox"/> 風邪が長引いている	<input type="checkbox"/> 顔色があまりよくない	<input type="checkbox"/> なんだかやる気が出ない
<input type="checkbox"/> 肩こりがする		

秋バテ対策



☆冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎには注意しましょう！

旬のさつまいもや栗、秋刀魚などは疲労回復や体を温めたり、自律神経を整える効果があります。

☆シャワーではなく、なるべく湯船に浸かるようにしましょう！

37～39℃のぬるめのお湯での入浴（半身浴）がおすすめです。

☆ウォーキングやストレッチなど軽い運動をしましょう！

体を温める事で血行が良くなり、疲労回復効果が期待できます。

★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担 当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45～17:30	電話相談	24時間受け付けております