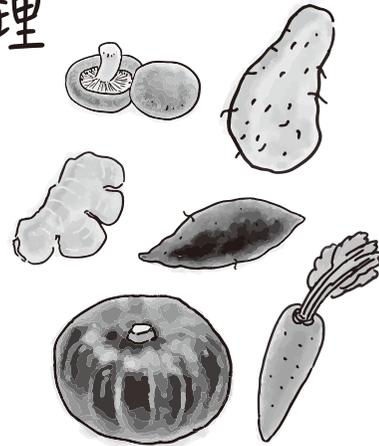


# 秋の味覚と体調管理

「秋は大気が乾燥しはじめることにより、不調がしやすい時期と言われています。そのため、秋は「身体を内側から潤す食材」をとるのがおすすめです。



## ❖ 身体を温める食材

まず注目すべきは血流の巡りをよくすること。血流をよくするには、身体を温めることが必要です。ショウガ、シナモン、ネギ、ニンジンやかぼちゃといった根野菜などは、身体を温める食材です。

## ❖ 胃腸を整える食材・身体をうるおす食材

秋は「食欲の秋」ともいわれ、胃腸のコンディションがよい時期ですが、なかには胃腸が弱くなっている方もいます。また、秋の乾燥により、鼻やのど・皮膚などの乾燥や粘膜や大腸なども乾燥に弱いと言われています。山芋、かぶ、にんじん、さつまいもといった野菜は胃腸を整え、身体をうるおす食材です。

## ❖ 疲れを和らげる食材

夏の疲れが残った身体を和らげて体力をつけることが大切です。しいたけ、豚肉、納豆などは身体を元気にする働きがある食材です。身体を冷えや乾燥から守ることが大切です。秋の味覚を楽しみつつ、身体を内側から温める食材等を使用して体調管理にも気をつけましょう！

シルバーフラット武岡台

# Let's 介護予防

～生活の質 [QOL:クオリティー オブ ライフ] の向上を目指しましょう～



## 「介護予防とは」

「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されています。

## 「健康寿命とは」

自立した状態で、健康に暮らせる期間を示す指標の事を言います。介護予防に取り組むことで、現在の心身の状態を維持することができ、自立した生活を続けることも可能になります。

そのためには、単に、運動機能や栄養状態といった、個々の要素の改善だけを目指すものだけではなく、「生きがいをもつ」ことや「自己実現できたと感じられるように支援する」取り組みがとても大切になります。武岡台デイサービスセンターでは、運動や体操、体を使った活動・手作業活動なども行いながら、その人らしく生きる事・生活が支えられるよう、これからも取り組んでいきたいと思ひます。皆様も、ちょっとした日常の工夫で QOL の向上を目指しましょう。

武岡台デイサービスセンター



K O K I E N D A Y O R I

# 高喜苑便り

編集・発行 済生会鹿児島地域福祉センター／武岡5丁目51-10  
電話 099-284-8250 (代表) URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

2024  
11  
Nov  
第148号



# 秋バテに要注意!!

「夏バテ」に比べるとあまり耳馴染みのない「秋バテ」ですが、秋バテで悩む人は意外と多く、最近少しずつ認知されるようになってきました。主な症状は、夏バテに似た以下のような症状です。

- ・身体がだるい
- ・やる気が出ない
- ・めまいがする
- ・胃がもたれる など
- ・疲れがとれない
- ・頭が痛い
- ・食欲がない



## ❖ 秋バテの原因は「大きな変化」と

「夏の疲れ」です!

身体は自然環境とバランスを取りながら健康を保っているため、気候が変化すればその変化に合わせて身体も順応させなければなりません。「熱く湿気の多い夏から、涼しく乾燥した秋へ変わる気候の変化」に身体もついて行くのがやっつです。さらに秋は1日に寒暖差がとても大きい季節です。そんな変化の多い秋に「夏の疲れ」を引きずったまま突入してしまうと、身体は悲鳴を上げて秋バテの症状がみられるようになるのです。

## ❖ 秋バテの予防は「疲労回復」と「変化への順応」です!

秋バテにならないためには、まずは変化に対応できるだけの体力をつけることが大切です。夏の疲れをしっかりとリセットして、元気で健やかなカラダを取り戻しましょう。

また、秋の特徴である「乾燥」に対する備えも大切です。鼻やのど、気管支、肺などの呼吸器系や皮膚や粘膜、さらに大腸などは乾燥に弱いと言われています。特に体力が弱っているときは風邪にかかりやすいものですね。体力回復と合わせて、乾燥対策も忘れずに行いましょう。

# 11月 行事予定表

済生会鹿児島鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
						1	2
※ 移動販売 (杜、ケアハウス)						武デイ: 輪転がし 武デイ: カードゲーム 杜: カラオケ喫茶	武デイ: イカダレース 武デイ: コスモス飾り ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ
3	4	5	6	7	8	9	
武デイ: 足ゲーム 武デイ: コスモス飾り	武デイ: キャップ積み上げ 武デイ: 秋のリース 杜: ドライブ ☆パンの移動販売	武デイ: 振り出し競争 武デイ: 秋のリース 杜: ドライブ ☆セブンイレブン移動販売	武デイ: バウンドピンポン 武デイ: 枡杵、お楽しみ活動 杜: ドライブ ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ: スパイダーキャッチ 武デイ: 枡杵、お楽しみ活動 特養: 焼き芋会	武デイ: モルック 武デイ: みかんオブジェ ケアハウス: カラオケクラブ	武デイ: 芋掘り 武デイ: みかんオブジェ ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ	
10	11	12	13	14	15	16	
武デイ: カラオケ 武デイ: りんごオブジェ	武デイ: ミニボール移し 武デイ: りんごオブジェ ☆パンの移動販売	武デイ: 輪転がし 武デイ: 絵手紙 ☆セブンイレブン移動販売	武デイ: イカダレース 武デイ: 絵手紙 ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ: キャップ積み上げ 武デイ: 折り紙飾り	武デイ: 振り出し競争 武デイ: 枡杵、お楽しみ活動	武デイ: バウンドピンポン 武デイ: 枡杵、お楽しみ活動 ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ	
17	18	19	20	21	22	23	
武デイ: スパイダーキャッチ 武デイ: カードゲーム	武デイ: モルック 武デイ: 枡杵、お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	武デイ: 芋掘り 武デイ: 枡杵、お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	武デイ: ミニボール移し 武デイ: 折り紙飾り ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ: 輪転がし 武デイ: 小物入れ 杜: カラオケ喫茶 杜: 誕生会 杜: 理美容	武デイ: イカダレース 武デイ: 小物入れ ケアハウス: カラオケクラブ	武デイ: 足ゲーム 武デイ: 季節の壁画 ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ	
24	25	26	27	28	29	30	
武デイ: キャップ積み上げ 武デイ: 季節の壁画	武デイ: 振り出し競争 武デイ: 季節の壁画 杜: 理美容 ☆パンの移動販売	武デイ: バウンドピンポン 武デイ: 季節の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	武デイ: スパイダーキャッチ 武デイ: 枡杵、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ: モルック 武デイ: 枡杵、カレンダー ケアハウス: 焼き芋会	武デイ: 芋掘り 武デイ: カラオケ	武デイ: ミニボール移し 武デイ: カラオケ	

- ☆ GHMラント (グループホーム武岡ハイランド)
- ☆ GH5 丁目 (グループホーム武岡 5 丁目)
- ☆ 武デイ (武岡台デイサービスセンター)
- ☆ ケアハウス (シルバーフラット武岡台)
- ☆ 杜 (なでしこの杜)

- ☆ 武岡台デイサービスセンター  
パワーリハビリ・枡杵・生活リハビリ等  
レクリエーションを毎日、日替わりで行っています!
- ☆ GH5 丁目 不定期で音楽療法を行っています!
- ☆ 杜 毎週土曜日 ⇒ もりもりクラブ (集団リハ)

